

বিনামূল্যে দরিদ্রদের জন্যে জ্ঞানের পুস্তক

নানওয়ানী

দানশীল তত্ত্বাবধায়ক পত্রিকা

আয় করতে শিখুন ২. আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন ৩. আপনার অধিকার জানুন

ভারতবর্ষের বৃহত্তর পক্ষকালীন পত্রিকার এক বিশেষ পত্রিকা পড়ুন

ক্যান্সার রোগও আরোগ্যিত হয়...



নানওয়ানী

সংখ্যা - ২

মূল্য - ২.০০ - ৮
Back - ৮

২০১১

...কিন্তু সতর্কতার প্রয়োজন আছে

আপনার পড়ার পর অনুগ্রহ করে এই প্রতিলিপিখানি চতুর্দিকে পড়তে দিন
(পত্রিকাখানি বিক্রি বা নষ্ট করবেন না)

একটি মানবিক আবেদন: অনুগ্রহ করিয়া যারা লিখতে পড়তে পারেন না সেই সকল দরিদ্রশ্রেনীর মানুষগুলির নিকট এই প্রতিকার স্বাস্থ্য ও অর্থ সংক্রান্ত লেখাগুলি পড়ে শোনান। ঈশ্বর আপনার মর্মেণ করুন।

সম্পাদকীয়

প্রিয় সুহৃদ বর্গ,

আমাদের দেশের দরিদ্র অসহায় মানুষগুলির মধ্যে একটি রোগ মহামারীর মধ্যে ছড়িয়ে পড়ছে। সেটি হল "আত্মবিশ্বাসের অভাব"। কেহ কেহ তথাটিকে অস্বীকার করতে পারে কারণ রোগ মানেই সর্দি কাশি বা জ্বর বা তার কিছু বহিঃপ্রকাশ। এই রোগটি তার থেকেও ভয়ানক। কারণ এটি এক জন মানুষকে সারা জীবনের জন্য দুর্বল ও পঙ্গু করে দিতে পারে। আক্রান্ত ব্যক্তির সচেতনতা ছাড়া, "পৃথিবীতে এমন কোন চিকিৎসক



নেই যারা এই রোগের চিকিৎসা করতে সমর্থ হবেন। যতক্ষণ প্রযুক্তি ব্যক্তিটির নিজের ব্যক্তি স্বত্ত্ব উপর বিশ্বাস ফিরে না আসছে, ততক্ষণ পর্যন্ত এই জগতের একজন মানুষও তার উপর বিশ্বাস রাখতে পারবেন না।

মস্তিষ্কচালিত কর্ম ধারার প্রতিফলন হল মানুষের মন। মস্তিষ্কের নির্দেশ ব্যতীত মন অক্ষম। সুতরাং আমরা যদি সর্বদা একই কথা মনকে বোঝাতে থাকি যে, "আমি দুর্বল, আমার কোন বুদ্ধি নাই, আমি স্বপ্রতিভা নই, আমি আমার নিজের সমস্যা নিজে মেটাতে পারি না, আমি শিখতে পারি না, আমি অর্থ উপার্জন করতে অক্ষম অথবা আমি রোগগ্রস্ত বা আরও কিছু", মন সেটিকেই প্রবলতা বলে মনে নেবে এবং সেইমত মস্তিষ্ক ও শরীরকে ভুল পথে চালিত করে দুর্বল করে তুলবে। সকলেরই একটি কথা মনে রাখা উচিত, "কেউ জন্মসূত্রে পাওয়া আত্মবিশ্বাস নিয়ে জন্মগ্রহণ করে না। আত্মবিশ্বাস অর্জন করতে হয়।"

একটি বৈজ্ঞানিক মুক্তি আমাদের সকলেরই জানা যে, একজন ভালো চিকিৎসক একটি রোগীকে শতকরা ৩০ভাগ ঔষধের মাধ্যমে এবং বাকি শতকরা ৭০ভাগ রোগীদের আত্মবিশ্বাসের দ্বারা সারিয়ে তুলতে পারেন। রোগীদের মানসিক শক্তি ব্যতীতে কখনই তাকে ১০০ ভাগ সুস্থ করে তোলা সম্ভব নয়। একজন মানুষ তার বিশ্বাস হীনতার সাথে সাথে তার সমস্ত জীবন শক্তি হারিয়ে ফেলেন, যে জীবনশক্তি তাকে সমস্ত বাধার বিরুদ্ধে লড়াই মানসিকতা তৈরী করতে সাহায্য করে এবং সাথে সাথে মানুষের অন্তরের ঘুমন্ত শয়তানটি জেগে ওঠে। "ঈশ্বর প্রতিটি প্রাণীকেই অফুরন্ত জীবনশক্তি দিয়েছেন যাতে তারা নিজেরাই নিজেদের উদ্ধৃত্ত করতে পারে"। যতক্ষণ না পর্যন্ত তারা এই শক্তিটিকে জাগিয়ে তুলছেন ততক্ষণ পর্যন্ত তারা কোন রোগের বিরুদ্ধেই জয় লাভ করতে পারবেন না "তা রোগটি ক্যানসারই হোক কিংবা দারিদ্র্যতা"।

আমাদের প্রত্যেকেরই একটি কথা মনে প্রাণে বিশ্বাস করা উচিত "যে আমরা পৃথিবীতে এসেছি কিছু মহত্ব উদ্দেশ্য নিয়ে"। জীবনের প্রতি স্বপ্ন দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে প্রত্যেক মানুষেরই একটি উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য স্থির করা উচিত। আর এই লক্ষ্যটি যদি সকলের উপকারের পথকে সুগম করার জন্য হয় তাহলে তাপনাতাপনি অফুরন্ত প্রাণশক্তির সঞ্চার হয়।

যদি সর্বদা কিছু গঠনমূলক চিন্তাধারার দ্বারা মনকে প্রভাবিত করা যায় কিংবা যদি সর্বদা মনে একটি ইতিবাচক চিন্তাধারার প্রতিপালন করা যায় যেমন আমি সব সমস্যার সমাধানে অগ্রণী, আমি আনন্দময় ইত্যাদি তাহলে আমাদের কার্যধারাও মনের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে সেই পথেই অনুসরণ করবে। একটি কথা মনে প্রাণে বিশ্বাস করা উচিত এই পৃথিবীর প্রতিটি আনন্দ ময় মুহূর্ত আমাদের জন্মগত অধিকার এবং সদ্‌ইচ্ছা ছাড়া কেউ এটি পাইয়ে দিতে পারবে না।

তাই এইমুহূর্ত থেকে ঘুরে দাঁড়ান এবং এই সুন্দর বসুন্ধরার প্রতিটি মুহূর্তকে সকালের সূর্য রশ্মীর মত মনে প্রাণে অনুভব করুন এবং নিখারিত জীবন লক্ষ্যে সফল হন এই কামনা করি।

শুভেচ্ছা সহ,

Suresh Nandan

সুরেশ নানওআনী

নানওয়ানী

দানশীল তত্ত্বাবধায়ক পত্রিকা

Printed by D P Jeyaraj and published by D P Jeyaraj on behalf of Nanwan Charitable Trust (Regd.) and printed at Deepak Press, Bangalore 560003 and published from No. 4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road, Bangalore 560032.
Editor: Ms. S. Nanwani

সংখ্যা ১ অংক ১

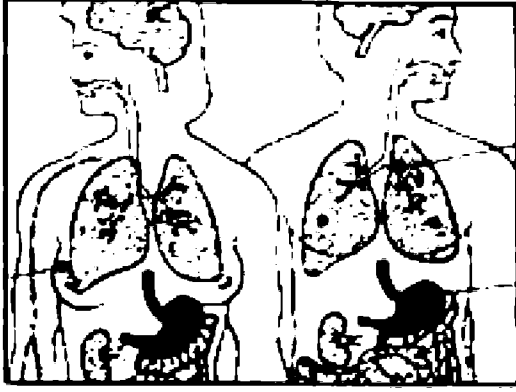
ফেব্রুয়ারী ১৬-২৮, ১৯৯৮

INTERNET: <http://www.nanwan.org>

বিনা মূল্যে সরবরাহ করা হয়

একটি দরিদ্রমানুষকে ক্রটি দিলে, তাকে মাএ এক দিনের জন্য খাবার দিলেন। কিন্তু তাকে খাদ্য গম কিভাবে উৎপন্ন হয় তা শেখানো যায়, তাহলে তার সারাজীবনের জন্য আহ্বারের সংস্থান করলেন জানবেন। আমাদের এই পত্রিকার সম্পূর্ণ লক্ষ্য হল, দরিদ্রমানুষদের আমরা যেখানেই একটু সমর্থ হব, কিছু গঠনমূলক শেখাবো।

পাক্ষিকের মুখ্য বিষয় সমূহ



প্রচ্ছদ নিবন্ধ

6

ক্যান্সার রোগও আরোগ্যত হয়...

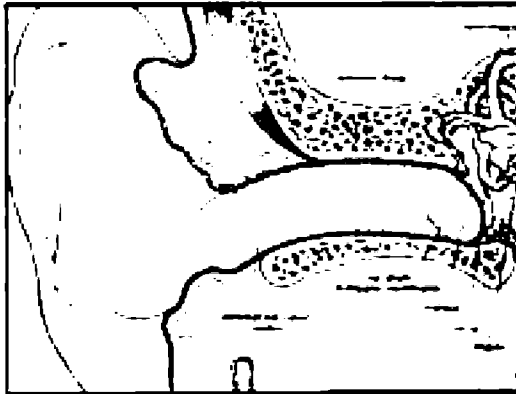
ক্যান্সার রোগ সম্পর্কে যে সকল কথা মানুষের মধ্যে ছড়ানো হয়েছে তার মধ্যে।

আয় করতে শিখুন

12

পংকিল এবং অনুর্বর পাতত জামতে ক্যালামাসের চাষ

ক্যালামাস অনেক স্থানে 'সুফিট-গ্র্যাগ' হিসাবেও পরিচিত। ক্যালামাস বহুবর্ষজীবী এক প্রকারের ঔষধি হিসাবে ব্যবহৃত হয়।



স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন

18

কর্ণের কিছু সমস্যার আলোচনা

শব্দদ্বার-বৈদিক প্রবচনে আছে "এসো দুটি কান দিয়ে বিশ্বের বিষয় অনুভব করি"।

পরিবেশ

29

গঙ্গাকে বাচান

বড় বড় অনেক শহরই গঙ্গা বক্ষে শায়িত। কানপুর এবং শিল্পাঞ্চল এবং রেলের কেন্দ্রস্থল।



সূচীপত্র

অমূল্য কথা, অ-মূল্য পাতায়	2
এই পাক্ষিকের মজার কার্টুন	3
পাক্ষিকের খুচরো খবর	4
প্রচ্ছদ নিবন্ধ	
● ক্যান্সার রোগও আরোগ্যত হয়	6
আয় করতে শিখুন	
● পংকিল এবং অনুর্বর পাতত জামতে ক্যালামাসের চাষ	12
● স্বল্প বিনিয়োগ পরিকল্পনা "ভারত সরকার কর্তৃক স্বীকৃত"	13
● সংগঠিত গ্রাম উন্নয়ন কার্যক্রম	14
● অর্থনৈতিক সংগঠন	17
স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন	
● কর্ণের কিছু সমস্যার আলোচনা	18
● অনাকাক্ষিত মোটা এবং নই কমশক্তি	21
● ডামটিইটিস্(চর্মরোগ) অথবা একজিমা	22
● শারীরিক সংগঠন	24
● চিকিৎসা বিদ্যার জবর খবর	25
আপনার অধিকার জানুন	
● ক্ষেত্রতার হলে, আপনার অধিকার জানুন	26
● আইনী সংগঠন	28
টুকরো হাসি, একটু হাসুন	31
আপনার ভাগ্য জানুনঃ রাশিফল	32

● BOREWELL DIVISION 11

ডাক বিভাগ মারফত স্কুল, কলেজ এবং বিশ্ববিদ্যালয়ে বিনা মূল্যে সরবরাহ করা হয়

ADVISORY BOARD
RAMESH RAMNANI
K VISWANATH
A R CHAVAN BALLB
Ms KIRAN

LEGAL FORUM
S NAGARAJ BALLB
A S JAYACHANDRA BALLB
K VIDYA BALLB

EDITOR
S NANWANI

PUBLISHED BY :
NANWANI CHARITABLE TRUST (R)
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road, Bangalore-560 032
Phone : 3435066 / 3435929
Fax : 080-3435929

MEDICAL FORUM
Dr. STANLEY JOHN
MBBS DLO MS ENT
COPY CO-ORDINATOR
V NAGARAJ
ADMINISTRATION
CHELUVARAJA C V
ADVERTISEMENT
VICTOR DAVID

OPEN LETTER FROM THE EDITOR TO ALL SCHOOLS, COLLEGES AND INSTITUTIONS

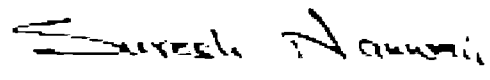
Dear Principal:

I shall be highly obliged and shall consider it a favour if you can identify a few bright and dedicated volunteer students from your organization, who could take our magazine regularly to the villages or even in cities and have a gathering of the poor people at a prefixed scheduled place and time to explain the contents of our magazine to these poor people. God will bless you and the students for this honourable work.

We shall list your name and honor you in our magazine, besides giving a Certificate to the students. We shall appreciate you confirming us in writing and giving us the name of the students.

The award winning suggestion for this quarter has been sent to us by our reader, Mr. C. S. Sastri from Mulki in Karnataka.

Regards,


Suresh Nanwani

অমূল্য কথা, অ-মূল্য পাতায়

যদি তুমি তোমার দুঃখ, যন্ত্রনা থেকে সত্যিই কিছু শিক্ষা গ্রহণ করে থাক, তাহলে তুমি আরেকজন এরকম ব্যক্তিকে সাহায্য করতে পার, কারন জীবনের সেই অংশ তুমি পেরিয়ে এসেছ:-

- অ্যান্টোমউস

মানুষের জীবনের দুটো উদ্দেশ্য থাকে; প্রথমতঃ তুমি যা চাও, তা যেন পাও; এবং

দ্বিতীয়তঃ সেই পাওয়াটাকে তুমি যেন উপভোগ করতে পার, একমাত্র মানুষ জাতির জ্ঞানী লোকেরাই দ্বিতীয় লক্ষ্যে পৌছাতে পারে।

-এল.পি.স্মিথ

আভিজ্ঞতা হলো জীবনের কঠোর শিক্ষক, কারন অভিজ্ঞতা প্রথমে তোমাকে এর স্বাদ বুঝায় এবং এর পরে তার অর্থ শেখায়।

-ভারনন্ ল

ধৈর্যের প্রথম গুণ হল, এটা তোমাকে ভালো পথে নিয়ে যাবার নিশ্চয়তা দেয়। পৃথিবীর মতো নিজের ধৈর্য্য শক্তিকে বাঁড়িয়ে তোল, কিন্তু প্রথমে নিজের মধ্যে ধৈর্যের বীজ বপন কর।

-সেন্ট ফ্রান্সিস ডি সেইলস

যদি তুমি কোন কিছু করার স্বপ্ন দেখ, তবে তুমি তা অবশ্যই করতে পারবে।

নৈতিকতা হল মানুষের জীবনের একটি ব্যক্তিগত এবং সবচেয়ে

মূল্যবান বিলাসতার বস্তু।

-হেনরি কুকস্ আদমস্

আক্রমণহীন এবং নিষ্করারী দৃষ্টিভঙ্গী হল, মানুষ প্রজাতির দৃষ্টিভঙ্গী ও প্রকৃতি। অন্যথায় আক্রমণাত্মক ও অনিষ্টকারী দৃষ্টিভঙ্গী হলো বর্বর, বিচার-বুদ্ধিহীন, প্রজাতির প্রকৃতি। মানুষজাতির মর্যাদাকে উচ্চতম স্থানে পৌছিয়েছে তাদের আধ্যাত্মিক চিন্তাধারা।

-মহাত্মা গান্ধী

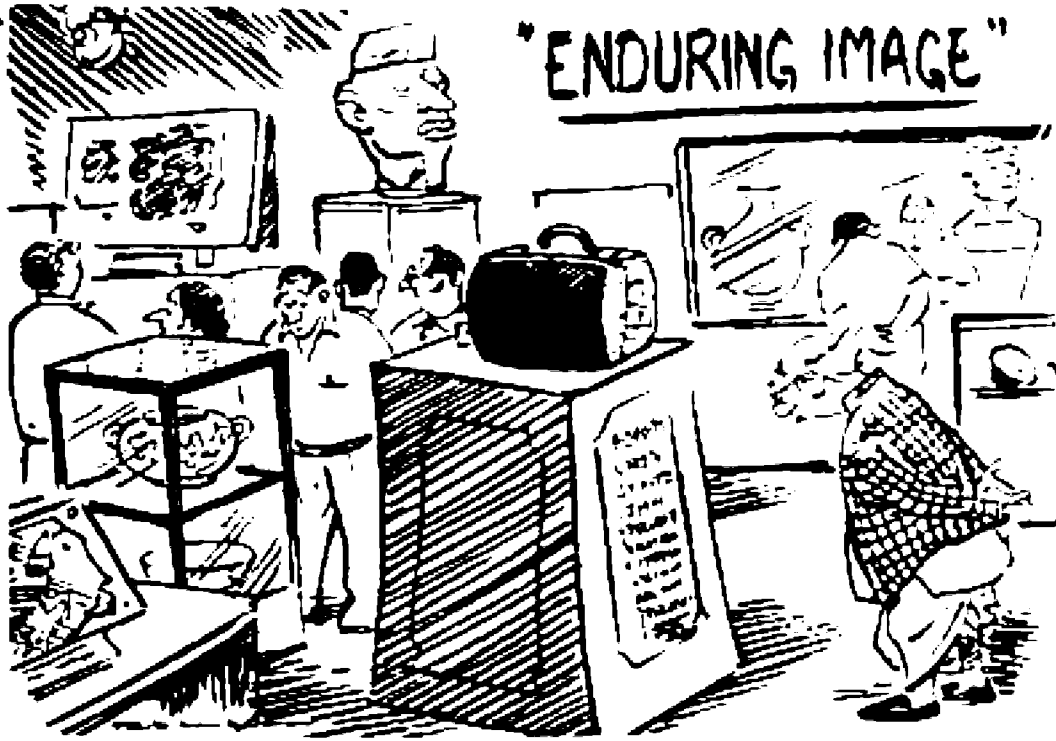
জীবনের মধ্যে দিয়ে যেও না, জীবনকে চলে যেতে দাও

-রিক বাটার ওয়াম

এই পান্থকের মজার কার্টুন

না ১২৬

না ১২৭



না ১২৮

না ১২৯



না ১৩০

না ১৩১



পাক্ষিকের খুচরো খবর

রাজীব হত্যার ২৬ জন আসামীকে ফাঁসীর হুকুমঃ

বিচারক ডিঃ
নভ নিথন ২৬ জন
আসামীকে রাজীব
হত্যার দায়ে অভিযুক্ত
করেছেন এবং ফাঁসীর
হুকুম দিয়েছেন এদের
মধ্যে ১৩ জন গ্রীনকার তামিল বাকি ১৩
জন তামিল ভারতীয় নাগরিক।



আবার নদীতে টাস্টের মৃত্যু ৩০ ছাত্রছাত্রীর

কবিমপুত্রেবর জনস্রীর মর্মান্তিক
বাসভূবির ঘটনার মত ভয়াবহ দুর্ঘটনা।
দুর্ভব একরকম। বহুসংপতিবারে রাতে মধ্য
প্রদেশের সগরে স্কুলের ছাত্রছাত্রী বোঝাই
একটি টাস্টের টুলি নদীতে পড়ে যাওয়ায়
৩০টি ছেনেমেয়ে প্রাণ হারিয়েছে। আহত
অবস্থায় ৭ জন ছাত্রছাত্রীকে ভর্তি করা
হয়েছে হাসপাতালে। হতাহতরা সকলো
সগর শহরের কাছে কেজরা গ্রামের
বাগকেজরা স্কুলের ছাত্রছাত্রী।
একশিক্ষকের মেয়ের বিয়েতে স্কুলের
ছেনেমেয়েরা দল বেঁধে টাস্টেরে চড়ে
এসে ছিল সগর শহরে বিয়বাড়িতে।

আলফ-গুলতে প্রাথা খুন, মন্ত্রী জখম অসমে

বিশেষ সংবাদদাতা, গুয়াহাটি, ১১
ফেব্রুয়ারি— ভোটের মাত্র পাঁচ দিন বাকি
থাকতে কেন্দ্র অশান্ত হয়ে উঠেছে অসম।
আজ দুপুরে ডিব্রুগড়ের নাহারকাটিয়ার প্রচার
সেয়ে কেন্দ্রের পথে সশস্ত্রভাঙ্গন আলফা
জঙ্গিলে গুলিতে নিহত হয়েছেন ডিব্রুগড়
লোকসভা কেন্দ্রের সি পি আই (এম-এল)
প্রার্থী অনিলকুমার বর্ম্মা। জঙ্গিরা অনিলবাবুর
গাড়ি ধাক্কা দিয়ে গুলি চালায়। ওই ঘটনায়
গুলিতে জখম হন দলের দুই মহিলা কর্মী।
ঘটনার বেশ কাটতে না কাটতেই এই দিন রাত
সাড়ে নটা নাগাদ গুয়াহাটি শহরের কেন্দ্রস্থল
কিলপুখুরি এলাকায় জঙ্গিদের গুলিতে গুরুতর
জখম হন রাজ্যের পুর প্রশাসন মন্ত্রী ও অগণ-র
সহ-সভাপতি বিরাজ শর্ম্মা। জঙ্গিরা এ ক্ষেত্রেও
গাড়ি লক্ষ করে গুলি চালিয়েছিল। এই ঘটনায়
বিরাজ শর্ম্মার এক সহযোগী গুলিতে নিহত
হয়েছেন। তাঁর নাম দীপক গগৈ। গুলিতে
আহত হয়েছেন আরও দুই রক্ষী।

মাটিনা হিজ্জিস্ আবার সফলতার স্বন শিখরে

কুড়ির দশকের সবচেয়ে কমবয়সী মেয়ে
মাটিনা হিজ্জিস্ আবার গ্রান্ড স্ল্যাম খেতাব
জিতেছেন।

বিশ্বয় বালক



আগামী রবিবার বিকেল পাঁচটায় কলকাতার
দলে প্রথম দেখা হবে আমেরিকার জন্মানে
বংশলি ছেনে রবার্ট বিশ্বয় গুপ্তের, মাদেল সিটি
অডিটোরিয়াম-এ। রবার্টকে কেউ বলছেন,
মিরাকল বয়, কেউ বলছেন প্রতিভা। এমন
প্রতিভা, যা অবাঞ্ছন। তা না হলে মাত্র সাড়ে
সাত বছর বয়সে কী তারে সে ভর্তি হক বিশ্বয়
একটি এক নম্বর মিউজিক স্কুল, 'জুলিয়ার্ড'
এ। আঠারো বছর বয়সে না হলে জুলিয়ার্ড-এ
ভর্তি হওয়াই যায় না। কিন্তু মাত্র সাত বছর
বয়সে যে ছেনে বেহলা গুলিয়ে মুগ্ধ করে
দেয় সঙ্গীত জগতের আধুনিক ঈশ্বর ইহুদি
জেনুইনকে, তাকে আটকে রাখবে কোন আইন,
তার কাছে বন্ধ থাকবে সঙ্গীতের কোন
বিন্যাস।

মাত্র তিন বছর বয়সে তখন রবার্টের।
পশ্চিমী ধ্রুপদী সঙ্গীতে সে ওই বয়েসেই এত
দূর পারদর্শন যে বলে দিতে পারত বেটোভেন-
এর বা ওবার্টের কোন কম্পোজিশনটি সে
কেনে। সঙ্গীত জগতের আর এক বালক-
বিশ্বয়ের সঙ্গেই রবার্টকে তুলনা করা যায়।
মোসার্ট-এর জীবনে এমন কোনও ছোটবেলা
ছিল না যখন সঙ্গীত তাকে স্পর্শ করেনি।
রবার্ট-ও তাই। খুব ছোটবেলা থেকেই পাস্তাতা
সঙ্গীতের প্রতি সাড়া দিতে শুরু করে রবার্ট।

বর্ষসেরা হলেন দীপেন্দু ওমোলো

প্রত্যাশামতোই কলকাতার
ক্রীড়া সাবোদিকদের সংস্থার বিচারে '১৭-এর
বর্ষসেরা ক্রীড়াবিদ নির্বাচতি হলেন সৌরভ
গঙ্গোপাধ্যায়। বর্ষসেরা জুনিয়র ক্রীড়াবিদের
পুরস্কার পাচ্ছেন টেনিস টেনিসে সঙ্গীত জাতীয়
চ্যাম্পিয়ন, লিলিগুড়ির মেয়ে কস্তুরী চক্রবর্তী।
বিশেষ পুরস্কার পাচ্ছেন ইংলিশ চ্যানেল জয়ী
প্রতিদ্বন্দ্বী সাঁতাঙ্গ মাসুদ-উর রহমান ও জুনিয়র
কিক্সাপ হকিওত রানার্স ভারতীয় দলের
অন্যতম করোয়াড রাজীব মিশ্র। বার্ষিক
পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান আগামী ২৫
ফেব্রুয়ারি।

সেরা ফুটবলারদের পুরস্কার এ বার
একজনকে নয়। দু'জনকে দেওয়া হচ্ছে।
লিগের সর্বোচ্চ গোলদাতা মোহনবাগানের
স্ট্রাইকার দীপেন্দু বিশ্বাস ও ইস্টবেঙ্গলের
কিনিয়ান স্টপার স্যামি ওমোলো যুগ্মভাবে এই

পুরস্কার পাবেন। ক্রিকেটে ভারতীয় 'এ' দলের
নির্ভরিত ওপেনার নিখিল হলদিপুর, পুরুষ ও
মোহনবাগানের আধলেটিয়ে বাংলার দুই সেরা
প্রতিভা সঞ্জয় রাই ও দেবী বসু বর্ষসেরার মর্যাদা
পেয়েছেন। অন্য পুরস্কার প্রাপকদের মধ্যে
আছেন কিশোর কুজুর (হকি), পৌলমী ঘটক
(টেনিস টেনিস), ইশানী ঘোষ (ডাইভিং), পৃথ্বী
ডনিভা (ব্যাডমিন্টন), মিঠু রায় (ডলিফল), ওজা
চন্দ (ক্বাড্রি), অরুণ বৈদ্য (ব্যাডমিন্টন),
সাক্ষরজ্ঞ জামান (টেনিস), সন্দীপন চন্দ
(দাবা), লিসা মজুমদার (ওয়াটারপোলো) ও
মহম্মদ আলি কামার (বক্সিং)।

হয়েছে

উত্তর বুরুট বারোয়ারি পরিচালিত নক আউট
ক্রিকেটে চ্যাম্পিয়ন হয়েছে কলিকাতা পোকার্স।
রানার্স সপ্তম এত স্কোর। ম্যান অব দ্য সিরিজ
সৌর মিশ্র।

ভয়াবহ ভূমিকম্পের কবলে আফগানিস্তান

আফগানিস্তানের তাখা প্রদেশে এক
ভয়ঙ্কর ভূমিকম্পে গত বুধবার প্রায় ৫০০০
জনের মৃত্যু ঘটেছে। মৃতের সঠিক সংখ্যা
এখনও অজ্ঞাত। ১৫ হাজার মানুষ গৃহহীন
এবং ২ হাজার বাড়ি ধূলিসাৎ হয়ে
গেছে। রিখটার স্কেলে কম্পনের মাত্রা
ছিল ৬.১।

পাক্ষিকের খুচরো খবর

আবারও সৌরভ



দিল্লীর বিরুদ্ধে সৌরভের অসাধারণ বোলিং (৮৭ রানে ৬ উইকেট) সৌরভকে একজন প্রতিষ্ঠিত বোলার হিসাবে আবার প্রমাণ করল। এরপর সৌরভের বোলিং এর সমালোচকেরা নিশ্চই একটু হতাশ হবেন।

সম্বরণ ব্যানার্জির কথা অনুযায়ী "আমি অন্তত কোনও বাঙালি জোরে বোলার কে সচরাচর এমন জোরে বলতে করতে দেখিনি। মহারাজ যখনই বল করতে এসেছে মনে হয়েছে উইকেট পাবে।"

পর্যবেক্ষকদের প্রাসাদ দেখতে দিতে রাজি সাদ্দাম

বাগদাদ, ৪ ফেব্রুয়ারি— প্রেসিডেন্ট সাদ্দাম হুসেনের প্রাসাদের আটটি অংশ অস্ত্র পরীক্ষক দলের জন্য খুলে দিতে রাজি হয়েছে ইরাক। কেবল নিউক্লিয়ার নেটওয়ার্ক (সি এন এন) আন্তর্জাতিক এই খবর জানিয়েছে। সূত্র উল্লেখ না করে খবরে জানানো হয়েছে, ইরাক মাত্র ১ মাসের জন্য প্রাসাদের অংশগুলি খুলে দেওয়ার প্রস্তাব দিয়েছে। নিরাপত্তা পরিষদের ১৫ সদস্যের প্রত্যেককে পাঁচ জন করে অস্ত্র পরীক্ষক বাছাই করার আহ্বান জানানো হয়েছে। অস্ত্র পর্যবেক্ষকের দায়িত্বে থাকা ২১টি সদস্য রাষ্ট্রের দু'জন করে প্রতিনিধিকেও ইরাক অস্ত্রপরীক্ষা করার জন্য আমন্ত্রণ জানিয়েছে।

ভয়াবহ ভূমিকম্পের কবলে আফগানিস্তান

আফগানিস্তানের তাখা প্রদেশে এক ভয়াবহ ভূমিকম্পে গত বুধবার প্রায় ৫০০০ জনের মৃত্যু ঘটেছে। মৃতের সঠিক সংখ্যা এখনও অজ্ঞাত।

১৫ হাজার মানুষ গৃহহীন এবং ২ হাজার বাড়ি ধূলিসাৎ হয়ে গেছে। বিখ্যাত স্কেনে কম্পানের মাত্রা ছিল ৬.১।

সি.বি.আই.প্রধান হিসাবে কার্তিকায়ন

প্রবীন অভিজ্ঞতা সম্পন্ন অফিসার ডি.আর.কার্তিকায়ন সেন্ট্রাল ব্যুরো অফ দা ইন্ডেসটিগেশন (সি.বি.আই.) প্রধান হিসাবে কার্যভার গ্রহণ করেছেন।



আমেরিকা ও ইরাকের মধ্যে যুদ্ধের আশঙ্কা

অস্ত্র পরিদর্শনের ব্যাপারে আমেরিকা ও ইরাক দুই পক্ষই অনড় মনোভাব নেওয়ার যুদ্ধের আশঙ্কা ঘনিষ্ঠ উৎসে যুদ্ধ বলতে আমেরিকার আক্রমণ ও ইরাকের প্রতিবোধ যদিও যুদ্ধ-বিশ্লেষকদের মতে এই মাসের শেষ কিংবা মার্চ মাসের আগে ইরাকি মার্কিন বিমান হানার আশঙ্কা নেই।

বাংলাদেশে জঙ্গিদের অস্ত্রসমর্পন

এক ঐতিহাসিক ঘটনার দক্ষিণ এশিয়ার সবচেয়ে পুরানো সশস্ত্র গেরিল বাহিনী, বাংলাদেশের শান্তিবাহিনী অস্ত্রসমর্পন করল। ১৯৭২ সালে শেখ মুজিবুর রহমানের প্ররোচনায় যে অস্ত্রযান্ত্রিক দল গড়ে উঠেছিল, গতকাল মুজিবকন্যা বাংলাদেশের প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার কাছে অস্ত্রসমর্পণ করে দল ভেঙে দিলেন সদস্যরা। ২০ হাজার মানুষ দাঁড়াতে পারে, খাগড়াছড়ির সেই স্টেডিয়ামে ছিল ৩০ হাজার দর্শক। ৭৩৯ জন গেরিল একে একে এসে হাসিনার সামনে অস্ত্র নামিয়ে রাখে।



৫-২-১৯৯৮ বুধবার বইমেলায় ছাব আকছেন শিল্পী লারসা

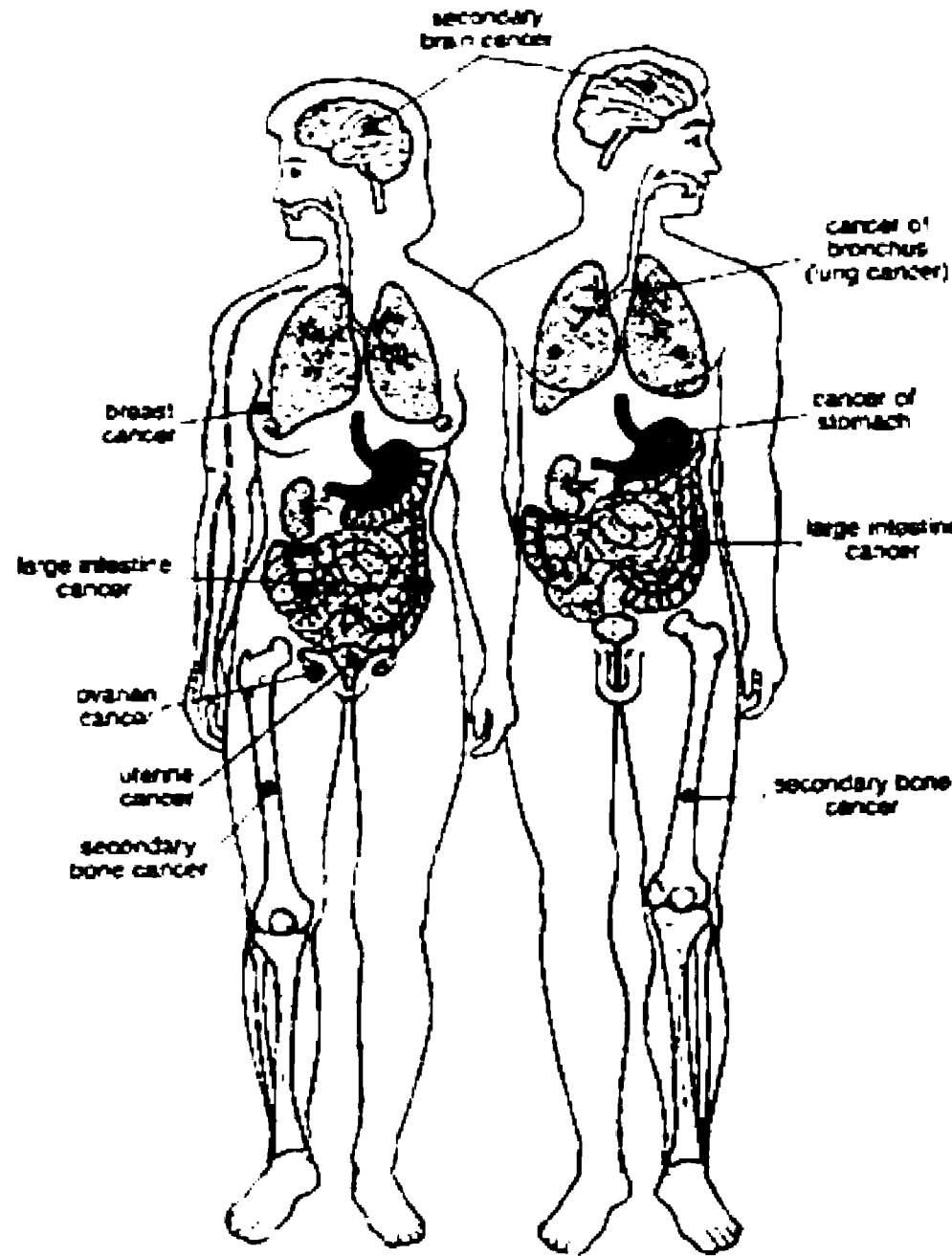
ক্যান্সার রোগও আরোগ্যিত হয়...

...কিন্তু সতর্কতার প্রয়োজন আছে

ক্যান্সার রোগ সম্পর্কে যে সকল কথা মানুষের মধ্যে হড়ানো হয়েছে, তার মধ্যে প্রমিতাংশই ভুল তথ্যে ভরা। সাধারণ মানুষের কাছে এখনই এই তথ্য প্রচারিত করা উচিত যে, যে ক্ষেত্রে উন্নত ডায়াগনোসিস ব্যবস্থা (রোগ নির্ণয়করণ), প্রোগনোসিস (বর্জারী বা রেডিওথ্যাকশান থেরাপী বা দ্রবকারি ঔষধ) ইত্যাদি, সেক্ষেত্রে এই রোগের হতে থেকে বেঁচে ওঠা আজ আর হতে কঠিন নয়। বিগত ত্রিশ বছর থেকে এই রোগটির বিরুদ্ধে ব্যবস্থার মাধ্যমে যে অবিরত সংগ্রাম চলেছে, তারই ফলস্বরূপ বর্তমানে যদি একটি সতর্ক থাকেন গ্রহণেই এর হাত থেকে নিস্তার পাওয়া সম্ভব। ক্যান্সার আক্রান্ত রোগীদের জন্য এমন একটি পারিবারিক ও সামাজিক অনুকূল অবস্থার প্রয়োজন, যখানে তারা নিজেদের প্রাপ্যত্বও মনে করবেন না। এখানে ক্যান্সার সম্পর্কে একটি পরিষ্কার চিত্র চূলে ধরা হল, যার সাহায্যে মানুষের মধ্যে এর সম্পর্কে অহেতুকে আশঙ্কা থাকবে না। তার সাথে সাথে ক্যান্সারের প্রকৃত চিকিৎসা সম্পর্কে পরিচিত ঘটানোও এই প্রতিবেদনটির আর একটি উদ্দেশ্য।

ক্যান্সার কি?

ক্যান্সার হল একশটিরও বেশি একটি রোগ সমষ্টি। অজস্র কোষসমূহ নিয়ে গঠিত, মানবশরীরের কোন একটি অংশে কান আনুমানিক কারণে কোষবিভাজন। মেনে, কোষগুলি যদি অস্বাভাবিক ভাবে বিভাজিত হতে থাকে তখন একটি



স্বপাকৃতি টিসুর জন্ম হয়। একে বলে টিউমার। টিউমারকে টিসুর প্রথম অবস্থা বলে ধরা হয়। টিসুগুলির মধ্যে বর্তমান, অস্বাভাবিক কোষগুলি কখনও কখনও রক্তের স্রোতের মধ্যে মিশে গিয়ে ছড়িয়ে পড়ে এবং শরীরের অন্য কোন অংশে একই রকমের টিউমারের সৃষ্টি করে। একে বলা হয় মেটাস্টাসিস।

ক্যান্সার রোগের কিছু লক্ষণ

ক্যান্সার সাধারণতঃ শরীরে উপস্থিত পুরোন কোন রোগের, ধারাবাহিক উপসর্গ হিসাবে দেখা দিতে পারে, যেমন-

১. অন্ত্রে কিংবা মূত্রস্থলীতে দেখা যায়।

২. এমন একটি ক্ষত হয়ে দেখা যায়, যা দমন করা যাচ্ছে না।

৩. অস্বাভাবিক রক্তপাত হচ্ছে।

৪. স্তনে বা শরীরের অন্য কোন অংশ, টিউমারের জন্ম দিচ্ছে।

৫. গিলতে অসুবিধা হচ্ছে বা বদ্বহজম হচ্ছে।

৬. ক্ষুদ্র টিউমারের পরিবর্তন ঘটছে।

৭. বিরক্তকর কাশি হচ্ছে বা যাব ফলে স্বরের পরিবর্তন দেখা দিচ্ছে। এই সব উপসর্গগুলি যে সব সময় ক্যান্সারের লক্ষণ হিসাবে গণনা করা হয় তা না, তবে এর থেকে যদি কোন জটিলতার সৃষ্টি হয় তবে তৎক্ষণাতঃ ডাক্তারের সুপরামর্শ প্রয়োজন। একজনই ডাক্তারেই কেবল এর উপসর্গ দেখিয়া

সঠিকভাবে এই রোগ নির্ণয় করতে পারেন। প্রথম ক্যান্সার সৃষ্টির সময় বেদনার উদ্ভব হয় না, তাই বেদনার জন্য অপেক্ষা করবেন না। কোন স্থানে ক্যান্সার রোগ বর্তমান কিনা তা সুনিশ্চিত করতে, বায়োপসি- হল একমাত্র পথ। ডাক্তার শরীরের ক্ষতিগ্রস্ত অংশের টিসুর এক নমুনা সংগ্রহ করে মাইক্রোস্কোপের সাহায্যে এই রোগ নির্ণয় করেন।

ক্যান্সার চিকিৎসার পদ্ধতি

সাধারণতঃ সার্জারী, কেমোথেরাপী, হরমোনথেরাপী অথবা বায়োলজিক্যাল থেরাপীর দ্বারা এই রোগের যুগ্ম প্রথা ব্যবহার করে থাকেন। ক্যান্সারের স্থান

অনুযায়ী বা রোগীর বয়স, সাধারণ স্বাস্থ্য ও অন্যান্য উপসর্গের উপর নির্ভর করে ক্যান্সারের সঠিক চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয়।

ক্যান্সার কি প্রতিরোধ করা যায়?

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ক্যান্সার প্রতিরোধ করা সম্ভব। তবে নিম্নলিখিত সতর্কতা মেনে চলা প্রয়োজন, যেমন- ধূমপান না করা, ক্ষতিকারক সূর্যরশ্মি এড়িয়ে চলা, তেল সমৃদ্ধ খাদ্য কম খাওয়া বা, সন্দেহ হলে তৎক্ষণাত্ পরিক্ষা করা ইত্যাদি।

ফুসফুসে ক্যান্সারের চিহ্ন এবং রোগের লক্ষণ

নাছোড়বান্দা কাশি, থুতুতে সামান্য পরিমাণ রক্ত, ককে বাখা, ক্রমাগত নিউমোনিয়া বা বনকাইটিস।

রিস্ক ফ্যাক্টর

পান অত্যন্ত বুকি সম্পন্ন সমস্যা ফুসফুসে ক্যান্সার রোগের বৃদ্ধি পাওয়ার জন্যে। অস্বাস্থ্য সমস্যা যোগ হয় শিল্পাঞ্চলের নিশ্চিত অনাবৃত সারাংশ, যেমন আরসেনিকের কিছু রাসায়নিক জৈব পদার্থ র‍্যাডন এবং এজ্জবেস্টোজ বিশেষ করে যে ব্যক্তি ধূমপান করে অনাবৃত অবস্থায় তিনি বিকিরণ করেন পেশাগতভাবে, ঔষধ সম্পর্কিত এবং পারিপার্শ্বিক উৎস, বাতাস, খুবন, ক্ষয়রোগ এবং ধূমপানের প্রতিবেশ ধূমপান বিহীন লোকেদের জন্যে।

শীঘ্র অস্ত্রবেক্ষন

যতোক্ষন না রোগটি অগ্রিম পর্যায়ে এসে দাড়ায় ততোক্ষন পর্যন্ত কোন কারনই প্রায়ই উপস্থিত হয় না। কাজেই শীঘ্র অস্ত্রবেক্ষন অসুবিধা জনক ধূমপান কারীদের মধ্যে যিনি হঠাৎ ধূমপান বন্ধ করে দেন সেখানে প্রিক্যান্সেরিয়াস পরিবর্তন দেখা যায়, নষ্ট ফুসফুসের টিসুগুলি প্রায়ই স্বাভাবিক পথে ফিরে আসে। যে ব্যক্তি ধূমপান জিদ্ বশত ধূমপান লিপ্ত থাকে তার শরীরের মধ্যে অস্বাভাবিক ভাবে কোষের বৃদ্ধি পায় যা ক্যান্সারকে দ্রুতগতিতে এগিয়ে নিয়ে যায়। চেষ্টা এক্সরে এ্যানালাইসিস কোষের ধরনের

থুতুর মধ্যে যুক্ত এবং ব্রঙ্কাইসিয়াল রাস্তাগুলির উপসর্গ দেখে রোগ নির্ণয় করতে সাহায্য করে।

বক্ষ ক্যান্সারের চিহ্ন এবং উপসর্গ

প্রথম পর্যায়ে বক্ষ ক্যান্সারের চিহ্ন অত্যন্ত অস্বাভাবিক বোধ যা শ্বনের ওপর দেখা যায় এবং মহিলারা তাদের স্বাস্থ্যে এর প্রস্তুত কারকের অনুভূতি উপলব্ধি করে। ব্রেস্ট ক্যান্সার যখন বিশেষ ক্ষেত্রে জন্মায় তখন শারিরীক উপসর্গ অতিক্রম করে তখন শ্বনে পরিবর্তন যোগ হয় লাম্প, থিকেনিং, সেরয়েলিং, ডিমপ্লং, স্কীনহরিশিটেশন, ডিস্টোরশন, রেট্রাকশন,

স্ক্যালিনেমপেইন, টেন্ডারনেস অফনিপল অথবা রিপল ডিমর্জ। শ্বনে বেদনা আরম্ভ হয় খুবই স্বাভাবিকভাবে অবস্থা শুকর জন্যে এবং অস্বাভাবিক ভাবে শ্বনে ক্যান্সারের প্রথম উপসর্গ দেখা দেয়।

বুকির সমস্যা

শ্বনের ক্যান্সারের বুকিতে বয়স বাড়িয়ে দেয়। মহিলাদের মধ্যে এই বুকি বয়সে অত্যন্ত বেশী পরামানে যার ব্যক্তিগত বা পারিবারিক ইতিহাসে শ্বনে ক্যান্সার হয়। শীঘ্র মেনার্টি, দেবীতে মেনোপাইজ দীর্ঘ অনাবৃত অবস্থা পোষ্টমেনোপাজুয়াল এষ্ট্রোজেনস্, সম্পত্তি ওরাল কন্ট্রাসেপটিভস্ এর ব্যবহার বা পূর্বে কোন সম্ভান ছিল না বা প্রথম শিশু সম্ভানের জন্ম বেশী বয়সে এই কারনগুলির ক্যান্সার রোগের সমস্যা হয়ে দাড়ায়। বেশীরভাগ মহিলাদেরই এক বা ততোধিক শ্বনে ক্যান্সারে বুকি থাকে। যাই হোক বেশীরভাগ বুকিই এই রকম একটা নিচুস্তরে থাকে যে তাহারা আংশিক ভাবে এবং উচ্চ পর্যায়ে পুনঃ এই রোগের সংঘটনের বাখ্যা করে জনগনের মধ্যে বুকির সমস্যার সম্ভান প্রকৃত পথে বাধা দেওয়ার বর্ণনা করা হয় নি।

তাড়াতাড়ি অনুবেক্ষন

ম্যামোগ্রাফির মূল্যই কেবলমাত্র সনাক্ত করতে পারে শ্বনে ক্যান্সারের অস্বাভাবিকতা এবং সেটাই ক্যান্সার হতে পারে শরীরে উপসর্গ বাড়বার আগে। নিউমিরাস এর অধ্যয়নেজ্ই দেখানো

হয়েছে যে তাড়াতাড়ি অনুবেক্ষনই বাচাবার পথ এবং চিকিৎসার পদ্ধতি দেখায় সব শ্বনেরই ক্ষয়রোগ ক্যান্সার নয়। কিন্তু একজন ডাক্তারই মাত্র এর রোগ নির্ণয় করতে পারে যখন কোন মহিলার সন্দেহ জনক কোন ক্ষয়রোগ থাকে অথবা যখন কোন ক্ষয় রোগের স্থান ম্যামোগ্রামের দ্বারা সনাক্তিত হয়, রোগ নির্ণয় তখন ম্যামোগ্রাফির সিদ্ধান্তকে সাহায্য করতে পারে যোসেখানে বাড়তি কোন পরীক্ষা নীরিক্ষার প্রয়োজন আছে কি না এবং সেখানে যদি অন্য কোন ক্ষয় থাকে যা অত্যন্ত ছোট বলে অনুভব হয় একই অনুভূতিতে অপর দিকের শ্বনে। সব ক্ষয়রোগই বায়োপসিড হওয়া উচিত একটি নিশ্চিত রোগে নির্ণয়ের নিমিত্তে।

চিকিৎসা

চিকিৎসা বিষয়ক পরিস্থিতির হিসাব যখন নেওয়া হয় রোগী তখন অপেক্ষাকৃত অধিক পছন্দ করেন যেন লাম্পেট্টোমি (সহনীয় টিউমারকে সড়ানো) এবং জড়িত থাকে এবং লসিকার (জীবদেহের বনহীন রসবিশেষ) পর্বগুলি বাহুর নিচে মাস টেক্টোমি করা হয় (অস্বেএপচার দ্বারা শ্বনে সড়ানো) এবং বাহুর নিচের পর্বগুলিকে রেডিএশন থেরাপী, কেমোথেরাপী অথবা হরমোন থেরাপী দ্বারা সড়ানো হয় দুই বা

ততোধিক পদ্ধতি প্রায়ই ব্যবহৃত হয় এই যুগ্য পদক্ষেপে। নিউমিরাস অধ্যয়নে দেখানো হয়েছে যে প্রথম শ্বরের অসুখে দীর্ঘ সময়ের জীবিত বস্থা লাম্পেট্টোমি এবং রেডিও থেরাপীর পরেই এবং একই ধরনের জীবিতবস্থা মাস্ টেক্টোমি অথবা মাস্ টেক্টোমি সহ রেডিও থেরাপীর পরেই সম্ভব। রোগীর উচিত ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা এই ক্ষেত্রে সম্ভাব্য পছন্দ এবং সবচেয়ে ভাল পরিচালনার শ্বনের ক্যান্সারের উপশমের কথা অধিক মাত্রা কেমোথেরাপী হাড় মজ্জা সহ সবাইয়া নতুন চিকিৎসা শিক্ষার বিশেষ ক্ষেত্রে, শ্বনের নিশ্চিত ক্যান্সারের বিষয় বস্তু।

লিমফোমার চিহ্ন এবং উপসর্গ

বর্ধিত লিম ফোমার (লসিকা) পর্ব, চুলকানি, জ্বর, রাএিতে ঘামা, এনামিয়া

বং ওজন লোপ পাওয়া, হ্রস্ব অনেক ময় সপ্তাহে বা মাসে আসে যায় এই ব করন ওলিই নিম্নফোমার চিহ্ন এবং উপসর্গ।

কির সমস্যা

বুকির সমস্যা বিবর্তিত আকারে পরিচিত কিন্তু কিছু অংশ জড়িত থাকে ইমিউন কার্য সম্পাদন কমাতে এবং বিশিষ্ট উদ্ঘাটনের সংক্রামক তিনিকি। যে ব্যক্তির দেহযন্ত্রে নতুন রোগে রোপন করে সেগুলি অত্যধিক ক্রিয়ানে ইমিউন কার্য সম্পাদন দ্বারা বিবর্তিত হয়। হিউমান ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (এইচ আই ভি) এবং হিউমান লিউকোমিয়া বা ক্রোমো ভাইরাস (এইচ টি এল ভি) এর মেলানেশার সহিত বদ্ধিত নন উগকিন নিম্নফোমার ব্যপকির কারন রোগে সম্ভাব্য বুকির সমস্যা যোগ হয় রেডিসিডস করতে পেশাগত উদ্ঘাটন এবং রোগ হয় অন্য রসায়ন দ্বারা।

চিকিৎসা

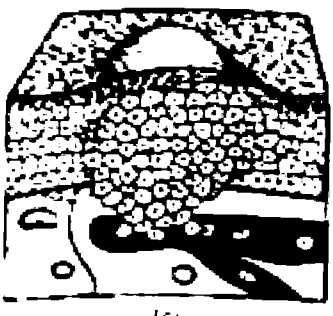
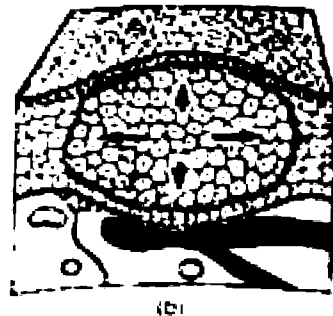
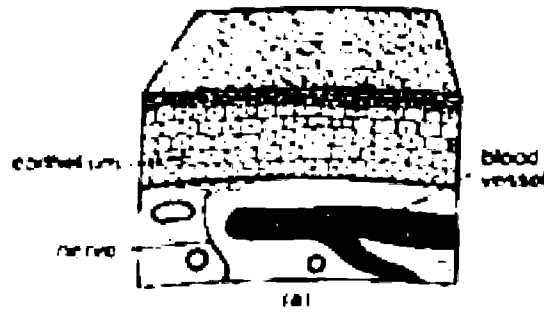
ইউগকিন এর রোগ।কেমোথেরাপী ভিত্তিত উপযোগী হয় বেশীর রোগীর ক্ষেত্রেই নন ইউগকিন নিম্নফোমার প্রথম পরে চিহ্নিত স্থানীয় নিম্নফোমার রোগ দ্রুত দমন করা যায় রেডিও থেরাপীর সঙ্গে পরের স্তরের রোগীদের সঙ্গে। পরের রোগ প্রায়ই লাভযুক্ত হয় বাড়তি কেমোথেরাপী থেকে।

রাল ক্যাভিটি, ফারাইনস্ ক্যান্সার চিহ্ন এবং উপসর্গ

একটি ক্ষত যেখানে সহজেই রক্তপাত হয় এবং যা আরোগ্য কর নয়, একটি লাল গুথবা সাদা মোটা তালি দেওয়া পিঙ্ক যা ক্রমশ নাগারে থাকে যায়। চিবানো, গেলা, জড় বা চোয়াল নড়া এই সবের অসুবিধা বই উপসর্গের কারন।

বুকির সমস্যা

চুর্কট, সিগারেট বা নলের ধূমপান এবং পিয়া বিহীন তামাক এবং অত্যধিক ধরিয়ানে এলকোহলের গ্রহন এবং এই বের মধ্যেই বুকির কারন থাকে।



These diagrams illustrate the fundamental difference between benign tumors that expand, but do not infiltrate, tissue, and malignant tumors that grow more deeply in an invasive manner.

তাড়াতাড়ির অনুবেক্ষন

যে কোন ওরাল ক্যাভিটিতেই ক্যান্সারের মূল উৎস, তৎসহ, ঠোট, জিহ্বা, নখ এবং গলার ভেতরেও দাঁতের ডাক্তার এবং সাধারণ ডাক্তারদের কাছেই এর সুবিধা সুযোগ আছে নিত্য পরীক্ষার করিয়ে। অস্বাভাবিকটিসুগুলির পরিবর্তন ক্যান্সার রোগ নির্নয় করতে পারে।

চিকিৎসা : অগববর্তী রোগে মূল প্রথা হলো রেডিএশান থেরাপী এবং অস্ত্রোপচার। কেমোথেরাপীও সংযুক্ত হতে পারে অস্ত্রোপচার অনুযায়ী।

এনডোমেট্রিয়াম (ইউটরাস) ক্যান্সার চিহ্ন এবং উপসর্গ

অস্বাভাবিক রক্তপাত বা দাগের দ্বারা বেদনা এবং নিয়মমাফিক উপসর্গও এই রোগের অন্তিম আবির্ভাব।

বুকির সমস্যা

এস্ট্রোজেন এই রোগের সবচেয়ে বড় একধরনের এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার।

এস্ট্রোজেন সম্পর্কিত উদ্ঘাটন সহ এস্ট্রোজেন পুনস্থাপন থেরাপী, ট্যামোক্সিফেন শুক্র মেনার্টি এবং দেবীর

মেনোপাউজ, কখনো কোন সন্তান ছিল না অভিজনেটের ইতিহাসে নিষ্ফল কার্য এই সবই দেখানো হয়েছে বেড়ে যাবার বুকিতে। প্রোজেস্টারোগ যোগ হয় এস্ট্রোজেন পরিবর্তন থেরাপীতে (বলা হয় হরমোন থেরাপী) অফমেটস্ এর বদ্ধিত বুকিতে যা কেবলমাএ এস্ট্রোজেন যোগ হয় ডাইবেটিস্, গলব্লাডের রোগ, হাইগেন টেনশন্ এবং মোটা হওয়া। গর্ভাবস্থা এবং গর্ভনিরোধ এর মৌখিক ব্যবহারের উপস্থিতিও এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সারের বিরুদ্ধের কারন হতে পারে। অন্য ধরনের এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার এস্ট্রোজেনের সম্পর্কিত প্রমান হয় নি।

তাড়াতাড়ির অনুবেক্ষন

শিশুর নরম খাদ্যের স্বাদ (স্তনের বোটা) অত্যন্ত উপশমের কারন হতে পারে অনুবেক্ষনের জন্যে ক্যান্সার শুক্র ক্ষেত্রে শুক্র হিসাবে।

ফলোংপাদক স্বরূপ কদাচিৎ অনুবেক্ষন করা যায় এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার উচ্চ পর্যায়ে বেড়ে যাবার বুকির ক্ষেত্রে, নিচুপর্যায়ের বুকি কমাবার ক্ষেত্রে পেটের তলার অংশের পরীক্ষা অবশ্যই করানো দরকার সঙ্গে সঙ্গে পরামর্শ হিসাবে অথবা পোস্ট মেনোপাউসল বা অনিয়মিত রক্ত পাতের জন্যে।

চিকিৎসা

জরায়ুতে এই রোগের স্তর অনুযায়ী চিকিৎসা নির্ভর করে। যেমন অস্ত্রোপচার রেডিএশান, হরমন্ অথবা কেমোথেরাপী দ্বারা।

সারডিক্স ক্যান্সার(জরায়ুতে)চিহ্ন এবং উপসর্গ

অত্যধিক পরিমানে এবং অস্বাভাবিক রক্তপাত বা দাগের চিহ্ন, ক্রমাগত রক্তের শ্রোত, ব্যথা বা এবং নিয়মমাফিক উপসর্গও এই রোগের দেবীর আবির্ভাব।

বুকির সমস্যা

সারডিক্যাল ক্যান্সার কামসূএর খুবই কাছাকাছিভাবে জড়িত থাকে এবং কামসূএর দ্বারাই বিভিন্ন ধরনে প্রেরিত হয় রোগ সংক্রামক নিশ্চিৎ প্যাপিলোমাতোমাইরাস।

যে স্থীলোক প্রথম বলাৎকারের সুযোগে
আপন বা বন্ধন প্রভৃতি কার্যের সঙ্গীদের
বা যে অনেক
সঙ্গীদের সাথে জড়িত
ক এইসবই হলো কানসার অত্যন্তভাবে
বাড়িয়ে দেওয়ার ঝুঁকির সমস্যা।

তাড়াতাড়ির অনুবেক্ষন

স্তনের বোঁটা পরীক্ষা করা একটি সহজ
পথেই সহজ হতে পারে একজন পেশাগত
চিকিৎসকের দ্বারা পেটের তলার অংশ
পরীক্ষা করিয়ে। গলদেশ থেকে একটি
ছোট কোষ ন্যাতা দিয়ে নমুনা স্বরূপ
নিয়ে একটি স্লাইডে স্থানানতড়িৎ করা
এবং মাইক্রোস্কোপের সাহায্যে তা
পরীক্ষা করা। এই প্যালডিক পরীক্ষা
এমন এক মহিলাকে করতে হবে যিনি
কামসূত্র খুবই কম এবং তার বয়স ১৮
বছরে পৌছেছে। তিনবার এইভাবে পর
পর পরীক্ষার পর আসল পরীক্ষায় দেখতে
হবে যে স্তনের বোঁটা হয় তো কম সম্পাদন
করছে বিবেচন মূলক হিসাবে।

চিকিৎসা

ইনভাসিভ সারভিক্যাল কানসার
সাধারণতঃ চিকিৎসা করা হয় অস্ত্রোপচার
বা দ্বৈত পরীক্ষায় দ্বারা একটি বিশেষ
স্থানের স্তরে ক্রাইও থেরাপীর চিকিৎসা
দ্বারা সারভিক পরিবর্তন হতে পারে (কোষ
ধংস হতে পারে অত্যন্ত ঠান্ডায়)
ইলেক্ট্রোকোয়ালেশন দ্বারা (ইলেক্ট্রিক
কারেন্ট এবং তাপের সাহায্যে ধংস করা
হয় টিস্যুগুলিকে) শিশুকে স্তন ত্যাগ
করানো হয় বা স্থানীয় অস্ত্রোপচার দ্বারা।

লিউকেমিয়ার চিহ্ন এবং উপসর্গ

ফ্যাটিগ(ত্বান্তি) মলিনতা, ওজন
কমা, পুনরায় সংক্রামক, সহজে
শ্বেতলানোকে রক্তপাত এবং অম্মান
হেমায়েডজ (রক্তশ্রাব) এই সব চিহ্নগুলি
এর কারন। শিশুদের মধ্যে এই চিহ্ন গুলি
হতে পারে। সংক্রামক লিউকেমিয়া আন্তে
বাড়তে থাকে এবং কিছু উপসর্গ সমেত।

ঝুঁকির সমস্যা

লিউকেমি যে কোন সেক্সেই(পুরুষ
বা মহিলা) হতে পারে এবং সব বয়েসেই।
লিউকেমিয়ার বেশীর ভাগ কারনই

অজানা। যে লোক নিচের সিনড্রোম এবং
বিশেষ কোন উৎপত্তি বৈশিষ্ট্য
বৈশিষ্ট্যবিশিষ্ট বংশগত সমস্যা
চেয়ে উচ্চ প্রত্যয়ের সমস্যা।

অত্যধিক পরিমানে উদ্ঘাটন করতে
ইহা জড়িত ও আছে আইওনাইজিং
রেডিএশান করতে। ফ্রিগ্যাসোলিন এবং
মাথো নিশ্চিত রসায়নের ও উদ্ঘাটন ও
হয় বিষ হয়ে যেমন বেনজিন (বানিজ্যিক
ভিওতে)। লিউকেমিয়ার এবং লিঘ
ফোরমার নিশ্চিত গঠনের কারন হলো
রেটোভাইরাসের দ্বারা হিউমান টি-শেল
লিউকেমিয়া / লিঘফোরা ভাইরাস
(এইচ.টি.এল.ভি-১)।

তাড়াতাড়ির অনুবেক্ষন

উপসর্গের কারন অন্যের চেয়ে তাদের
চেয়ে প্রায় সদৃশ করে যাদের অবস্থা কম
গুরুতর, লিউকেমিয়া তাদের ক্ষেত্র
গুরুতে নির্ণয় করতে অসুবিধা হয়।
একজন চিকিৎসার যখন সন্দেহ কারন
তখন এই বেগ রক্ত পরীক্ষার দ্বারা নির্ণয়
হয় এবং হাড়ের মারো বায়োপসিও করতে
হয়। চিকিৎসা আলোর সাথে ফিট করা
হয় যা ট্রাস্টের ভেতরে ঢোকানো হয়
ইউরেথ্রা দিয়ে।

চিকিৎসা

অস্ত্রোপচার একা বা অম্মান যুগ্ম
চিকিৎসা করা হয় শতকরা ৯০% ভাগেরও
বেশী ক্ষেত্রে। অস্ত্রোপচারের আগের
ক্ষেত্রে কেমোথেরাপী একা বা
সিস্টেটেকটোমির আগে রেডিএশ্যান
সহ(ব্রাডার রিমুভাবল) প্রমানিত হয়েছে
কিছু ফলবশতঃ চিকিৎসা।

চামড়ায় কানসার

চামড়ার ওপর যে কোন
পরিবর্তন, বিশেষ করে আচিলের আকৃতি
বা রঙের পরিবর্তন অথবা কোন গাঢ় পিগ
মেন্টের গ্রোথ বা দাগের পরিবর্তন।

স্ক্যালিনেস, ওজিং, ব্রিডিং, কোন ধাক্কা বা
ক্ষুদ্র পিণ্ডের পরিবর্তন, স্বাভাবিক রঙ
বর্ডারের বাইরে, সেনসেমনের পরিবর্তন
চুলকানি, টেন্ডারনেস বা ব্যথা এই সবই
চামড়ার কানসারে দেখা যায়।

ঝুঁকির সমস্যা

অত্যধিক পরিমানে আলট্রা
ভায়োলেট রেডিএশ্যান ফেয়ার কম্পাউন্ড
পেশাগত ভাবে সাজা করবার আলকাতর
পিচ ক্রিয়াজোটি আরসেনিক কমপাউন্ড
বা রেডিয়াম, পারিবারিক ইতিহাস
মালটিপল নেভি বা একটি টিপিকল নেভি
এই সবই হলো ঝুঁকির সমস্যা।

নিবারন

রক্তাশ্রব কোন কম্পাউন্ড বা বৈদ্য পদ
হালকা হওয়া উচিত। সূর্যের অতিবিক্র
বশি অত্যন্ত প্রথম হয় সকাল দশটা থেকে
দুপুর তিনটে পর্যন্ত এই সময়টার উদ্ঘাটন
পরিভ্রান্ত হওয়া উচিত। বৈদ্যপন্থ বিভিন্ন
রক্তের শক্তি আছে। ধাপের দ্বারা
সৌররক্ষা সমস্যা হয়। কারন গৌণ তীব্র
সম্ভাব্য যোগাযোগ থাকে বোনে পোড়
চামড়ায় কালো দাগ এবং পাবল টীক
মিলানোয়ার ঝুঁকি উন্নতভাবে বর্ধিত হয়
বিশেষ করে শিশুদের বোনে থেকে সবচেয়ে
রাখা উচিত।

প্রোস্টেট কানসারের চিহ্ন এবং উপসর্গ

দুর্বল অথবা বিঘ্নিত প্রস্রাবের স্রোত,
প্রস্রাবের অক্ষমতা বা শুরু করার অসুবিধা
বা প্রস্রাবের স্রোত থানিয়ে দেব, বিশেষ
করে রক্তিত প্রায় প্রস্রাব পায়, প্রস্রাবে
রক্ত, ব্যথা বা হাল্কা প্রস্রাব করার
সময়, পিণ্ডের নিচের দিকে ক্রমগত ব্যথা
বা পেটের তলার দিকে অথবা উরুর
ওপরে। এই সব উপসর্গের বেশীরভাগ
গুলিই অচিহ্নিত অথবা হতে পারে
কারন স্বরূপ গুরুতর পর্যায়ের অবস্থা
যেমন সংক্রামক অথবা অবসন্ন বৃহৎকার্য

ঝুঁকির সমস্যা

প্রোস্টেট কানসারের ঘটনাগুলি বৃদ্ধি
পায় বয়স অনুসারে শতকরা ৩০%
ভাগেরও বেশী। সব ধরনের প্রোস্টেট
কানসার নির্ণয় হয় ৬৫ বছর বয়সের
ওপরে। সেখানে হয় কিছু পারিবারিক
সূত্র থাকতে পারে কিন্তু ইহা অপরিষ্কারের
আবহাওয়া এবং ইহা হয় পরিস্থিতির
সমস্যা বা শ্রেণীগত সমস্যা থেকে।
আন্তর্জাতিক আলোচনা এবং উপদেশ দেয়
যে ইহা তৈলাক্ত খাদ্যও এর সমস্যা।

কারণ হতে পারে।

তাড়াতাড়ির অনুবেক্ষণ

প্রত্যেক ৪০ বছরের উর্ধ্বে লোকদের ডিজিটাল বেকটাল পরীক্ষা করানো উচিত তার নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার অংশ হিসাবে। যদি ফল সন্দেহজনক হয় তাহলে পুনরায় তাহার পরিমাণ নির্ণয় করা উচিত।

চিকিৎসা

ক্যান্সার কোন পর্যায়ে তা বয়েসের ওপর নির্ভর করে এবং রোগীর অগ্নান স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় চিকিৎসা অনুযায়ী, অস্ত্রোপচার বা রেডিএশ্যান আপনার স্বাস্থ্যের এবং যন্ত্রের সুবিধা অনুযায়ী বিবেচনা হওয়া উচিত। হরমোন এবং কোমোথেরাপী অথবা এই দুই-ই পছন্দের যুগ্ম চিকিৎসা বিবেচিত আরও প্রসঙ্গ বা মেটাস্টাটিক রোগ। হরমোন চিকিৎসা বা কোমোথেরাপী দীর্ঘ দিনের জন্যে দমন করতে পারে টিউমারের আকৃতি ছোট করতে। এইভাবে ব্যথা কমে। নিরীক্ষন যন্ত্র সহকারে এবং তৎক্ষণাত্ গুরুত্বপূর্ণ চিকিৎসা অত্যন্ত প্রয়োজ্য হতে পারে (ওয়াচফুল ওয়েটিং) কমবয়েসী বৃদ্ধভাবের বা শুরুর পর্যায়ে টিউমারের।

শিশুদের মধ্যে ক্যান্সার এবং তাড়াতাড়ির অনুবেক্ষণ

শিশুদের মধ্যে ক্যান্সার নিরীক্ষন করা কষ্ট কর। অভিভাবকদের দেখা উচিত তাদের শিশুদের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা এবং সতর্ক থাকা উচিত যে কোন অস্বাভাবিক পিঙ্গতে যোগ হয়। অবননীয় পেলনেস, শক্তির ক্ষয়, হঠাৎ খেতলে যাওয়া আঘাতে, একটি যে কোন জিদ, স্থানীয় কোন ব্যথা বা থলথলে লম্বা হওয়া, অবননীয় জ্বর বা অসুস্থত, প্রায়ই মাথা ধরা, প্রায়ই বমি হওয়া, হঠাৎ চোখের বা দৃষ্টির পরিবর্তন এবং ক্রমাগত ভাবে ওজন খুবই কমে যাওয়া।

শৈশবে শিশুদের কিছু মূল ক্যান্সার

লিউকেমিয়া

অস্টেওজেনিক সার কোমা যা হাড়ের ভেতরে হয় প্রথমে কোন ব্যথার কারণ থাকে না, ফুলে যাওয়া টিউমার

প্রায়ই প্রথম কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

ইউইয়িং সারকোমা অন্য ধরনের ক্যান্সার যা হাড়ের ভেতরে উদয় হয়।

নিউরোব্লাস্টোমা যে কোন স্থানে হাজির হতে পারে কিন্তু সাধারণতঃ এটা উপস্থিত হয় উদরের মধ্যে যা ফোলা বলে মনে হয়।

রাবডোমিওসারকোমা অত্যন্ত সাধারণ নরম সারকোমা টিস্যু, মাথা এবং ঘাড়ের কাছে অনুভব হয় বা উৎপত্তি বিষয়ক স্থানে শরীরের মধ্যে স্থানে বা চরম সীমায়।

মাথার ক্যান্সার শুরুর শুরু থেকে মাথা ধরার জন্যে প্রায়ই নসিয়া (বমেনেচ্ছা) এবং বমি, ঝাপসা বা জোড়া (দুটো) দেখা, হাঁটা বা হাত চালানোর অসুবিধা ইত্যাদি।

লিমফোমাস এবং হড্গকিনস রোগ একরকমের ক্যান্সার যা লিমফনোডের সাথে জড়িত থাকে কিন্তু হাড়ের মজ্জা বা অগ্নান যন্ত্রেও হতে পারে ঘাড়, আর্মপিটে, বা গ্রোইনএ। অগ্নান উপসর্গ জড়িত হয় জ্বর বা দুর্বলতার জন্যে।

রেটিনোব্লাস্টোমা এক চোখের ক্যান্সার। সাধারণতঃ এটা ৪ বছরের নিচের শিশুদের মধ্যে দেখা যায়। যখন এটা অনুবেক্ষন করা হয় তখন অত্যন্ত সম্ভাব্য এবং প্রয়োজ্যভাবেই এর চিকিৎসা করে সাড়ানো যায়। উইলমস্ টিউমার, কিডনী ক্যান্সার চিহ্নিত হতে পারে উদয়ের মধ্যে একটা ফোলা বা পিঙ্গের মারফৎ হয়।

চিকিৎসা

শৈশবের ক্যান্সারের চিকিৎসা যুগ্ম থেরাপীর দ্বারা হতে পারে। চিকিৎসা নির্ভর করে চিকিৎসকদের সহযোগিতার ওপর। এছাড়াও অঙ্কলোজির চিকিৎসক, শিশুদের নার্স, সামাজিক কর্মী, সাইকোলজিস্ট এবং অগ্নানরা, যারা শিশুদের সাথে সহযোগিতা করে এবং তাদের পরিবার বর্গের লোক।

প্রতিকার মূলক ক্যান্সারের সমস্যা দমন করা যেতে পারে ধূমপান

বহু পড়াশুনার পরীক্ষায় লক্ষ্য করা

গোছে যে সিগারেট ধূমপান ফুসফুসের ক্যান্সারের সাথে সম্পর্কিত। মরনশীলতার ঝুঁকি ফুসফুসের ক্যান্সারের সাথে সড়াসড়ি সম্পর্কিত। বিশেষ করে যারা অত্যধিক পরিমাণে সিগারেট ধূমপান করেন বা ধূমপানের অভ্যাস আছে এবং বিভিন্ন ধরনের সিগারেট খায় (ফিলটার বা আলকাত্তব্যযুক্ত)। এগুলিই একমাএ ফুসফুসে ক্যান্সারের কারণ নয়। এছাড়াও আরও অনেক কারণ ফুসফুসে ক্যান্সারের সাথে যুক্ত আছে। যেমন প্রমাণ হয়েছে মূখের মধ্যে খাদ্য নালীতে, শ্বাসনালীতে, প্রস্রাবের থলিতে, অগ্নান শ্বাসপ্রশ্বাস সঙ্কীর্ণ এবং কার্ডিওভাস্কুলার বিশৃঙ্খলতার জন্যেও ফুসফুসে ক্যান্সার হয়।

পথ্য(খাবার)

খাদ্যই হলো ক্যান্সার রোগের সবচেয়ে বড় বিষয় যদিও সেখানে ভাল প্রমাণ আছে বিশ্বের চারিদিকেই। বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সারে যা দেখা যায় নানান দেশেতে ইহা সঠিকভাবে নিরীক্ষন করা অসুবিধা জনক যে কোন ধরনের খাদ্য ক্যান্সারের কারণ। সাধারণ এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যের কিছু তালিকা দেওয়া হলো যা ক্যান্সার রোগের কম ঝুঁকির কারণ হতে পারে।

১. চর্বি জাতীয় খাদ্য কমানো।
২. খাওয়ার দ্বারা সূন্য দ্রব্য বাড়ানো।
৩. তাজা শাকশক্তি এবং ফল খাওয়া।
৪. ধোঁয়ার খাদ্য, নোনতা খাদ্য এবং ভাজাখাদ্য বর্জন করা উচিত।
৫. অতিরিক্ত খাদ্য খাওয়া বর্জন করা উচিত।
৬. গ্র্যান্ডহল বর্জন করা উচিত।

পেশা

সেখানে অল্প সন্দেহ আছে যেখানে বিশেষ রাসায়নিকের উদ্ঘাটন হয়, সেখানেও ক্যান্সারের বেশী ঝুঁকি আছে। যদিও কেবলমাএ ছোট একটি সম্পর্কিত সমানুপাতে সব ক্যান্সারের উদ্ঘাটনকে কমানোর জন্যে যার সারমর্ম হলো ক্যান্সার (কারসিনোজেনেস) কারসিনোমের উপস্থিতিতে ইহা লক্ষ্য করা অত্যন্ত প্রয়োজন যে ধূমপান করা ক্যান্সারের ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দেয়সম্য এস্বেস্টেজ কর্মীদের মধ্যে দেখা যায়।

BOREWELL DIVISION

Give the thirsty poor a glass of water and you have quenched his thirst for a day. Give him a borewell; you have quenched his thirst for life.

Dear Readers,

We thought our readers would be very happy to hear of our other major activity, namely, drilling *new borewells* and repairing of existing borewells in the villages which have acute water shortage.

We have drilled hundreds of new borewells at our cost in various villages with acute shortage of water. We have also till date repaired *thousands of government borewells (many of which were non functional for many years)* throughout South India, thereby helping lakhs of poor villagers to get access to potable water.

As most of you are aware 80% of our population live in our villages. Even today crores of our villagers do not have access to public water supply systems and proper sanitation. It is not uncommon to find young children and women walk miles to fetch water for their daily needs. In a lot of villages people go to fetch water from very unhygienic, dirty and filthy rivers and lakes, thereby getting infected by all sorts of water borne diseases.

We have just started a scheme whereby we invite you to sponsor a borewell which we shall drill & shall install handpumps. We will be very happy to put your name on the handpump installed. You have the choice to do this work directly or through Nanwani Charitable Trust.

Please contact us for further details. We have good co-ordination with various government agencies, village panchayats, geological survey departments and have identified many villages with large population that have ground water sources and are available for drilling. We have a large network of staff to supervise and implement this project.

I personally guarantee every Rupee of your donation against any misuse. We will send you a photograph and the address of the site where your borewell has been installed and you may go and visit the site of the borewell at any time. God will bless you for this besides thousands of villagers praying for your well being.

Dear Readers,

SUBSCRIPTION FORM

We have just started a new scheme whereby we invite you to sponsor a borewell which we shall drill and shall install handpumps for an amount of Rs. 30,000. We will be very happy to put your name on the handpump installed as per the sample of one of our actual donors

DONATED IN LOVING MEMORY OF

**MUSHFIQ
SALAHUDDIN**

COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST

Please provide the following contact information :

Name/Title	
Organization	
Street address	
Address (cont.)	
City/Postal Code	
Phone	(O): (R):
Fax / E-mail :	

Please provide the following order information :

No. of Borewells to be installed	X	Amount	Total Amount
	X	Rs. 30,000	Rs.

Method of Payment:	Number	Amount
Cash		
Cheque		
Money Order		

Please indicate how you would like the information to appear on the name plate :

DONATED BY

COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST

OR

DONATED IN LOVING MEMORY OF

COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST

YOUR DONATIONS ARE EXEMPT U/S 80G OF THE I-T ACT, 1961

পংকিল এবং অনুর্বর পতিত জমিতে ক্যালামাসের চাষ

K.Murali, N.Shiva Reddy and M.Anjanappa, Division of Horticulture, University of Agricultural Sciences, Bangalore

ক্যালামাস অনেক স্থানে 'সুয়াট-ফ্যাগ' হিসাবেও পরিচিত। ক্যালামাস বহুবর্ষজীবী এক প্রকারের ঔষধি হিসাবে ব্যবহৃত হয়। ক্যালামাস গাছের ওড়িতে পাতা গড়ায়। এই শ্রেণীর গাছের ফুলের প্রান্ত ভাগ বড় বড় পাতা দ্বারা আবৃত থাকে, একে বলা হয় 'স্পেথ' এর পাতার বর্ন ফিকে-নবুজভাঙা ফুলগুলো হয় ক্ষুদ্রাকৃতি, একে ১০ সেন্টিমিটার দৈর্ঘ্য বিশিষ্ট চোঙাকৃতি সুস্পন্দজুরী এবং ফলগুলো হয় হলদে রঙের। এই সমস্ত চারাগাছের শুষ্ক রাইজোম থেকে ক্যালামাস ঔষধি তৈরি করা হয় এবং এই ঔষধিটি চিকিৎসাবিদরা আবিষ্কার করেছেন। ক্যালামাসের শুষ্ক রাইজোমের এক প্রকারের রাসায়নিক তেল থাকে, এই প্রয়োজনীয় রাসায়নিক তেলের মধ্যে ক্যালোমান, ক্যালামায়ন, এবং আসারন থাকে। ভারতের ক্যালোমান তেলের মধ্যে আসারন ও স্বল্প পরিমাণে স্যাসকুইটারপেনস ম্যালকোইল থাকে। তেলের গন্ধ দ্বারা তেলের মধ্যে বিদ্যমান অন্যান্য উপাদান সম্পর্কে জানা যায়। ক্যালামাস গাছের পাতার মধ্যে অক্সালিক অ্যাসিড এবং গ্যালানিয়াম থাকে।

ওিকা

ক্যালামাস পঙ্কিল জলাভূমিতে চাষ করা যতে পারে। এই প্রকারের জলাভূমি সাধারণতঃ কোন কাজে ব্যবহৃত হয় না। আমাদের দেশের মধ্যে এই প্রকারের পতিত জমি বিশাল পরিমাণে পড়ে আছে। অনভিজ্ঞ কৃষকদের অতিরিক্ত জল সেচনের জন্য ক্যালোমাটি বেষ্টিত অধিকতর গুনই পঙ্কিল জলাভূমিতে রূপান্তরিত হয়ে যায়। উদাহরণ স্বরূপ কনটিকের টওরাংশের গোককুমোখল, নবালগান্ এবং লুকস এর বিভিন্ন স্থান, ঘাটপ্রভা পরিকল্পনা এবং মালপ্রভা পরিকল্পনার পূর্তকার্যের ভাবে জলাভূমিতে পরিণত হয়ে গেছে, এই সমস্ত স্থানের অধিকতর ভূমিই পঙ্কিল হয়ে গেছে এবং বর্তমান সেখানে শুধু হস্তীঘাস লম্বায়, অন্য কোন প্রকারের শস্য সেখানে লম্বাতে পারে না। এই সমস্ত জমিগুলির উন্নতি প্রকল্পে প্রচুর ব্যয় হবে এবং

অন্যথায় এই সমস্ত জমিগুলির উন্নতি চিরতরে নষ্ট হয়ে যাবে, এই সমস্ত পতিত, অনুর্বর জমিতেও ক্যালোমাস প্রচুর পরিমাণে জন্মতে পারে।

চাষ করার পদ্ধতি

ধানের বীজ রোপন করার পদ্ধতি অনুসারে জমিটাকে প্রথমে কর্দমাক্ত করা হয়। এর পর কর্দমাক্ত জমিতে বপন করা বীজ থেকে উৎপন্ন ছোট ছোট চারাগাছগুলোর মধ্যে একত্রে সার দেওয়া হয়। চাষ করার সময় সমস্ত আগাছা এবং অপ্রয়োজনীয় পদার্থগুলোকে ভূমিকর্ষনের সময়নাটি থেকে তুলে ফেলে দেওয়া হয়। দুদিন ধরে ঐ কর্দমাক্ত জমিটাকে সূর্যালোক দ্বারা শুষ্ক করা হয়। একেকটা বীজকে এক ফুট দূরত্বের ব্যবধানে বপন করা হয়। এই চাষ করা জমির প্রতি হেক্টরে কুড়ি টন করে সার প্রয়োগ করা হয়। এই সার দুই কিস্তিতে দেওয়া হয়। প্রতি কিস্তিতে এই সারের সার্টে ২০কেজী নাইট্রোজেন, ৫০কেজী ফসফরাস এবং ৬০কেজী পটাস দেওয়া হয়। যখন বীজ থেকে চারাগাছ জন্মতে শুরু করে তখন ঐ জমির মধ্যে প্রায় চার ইঞ্চি উঁচু পর্যন্ত জল ঢালা হয়, দ্রুত বর্ধিত হওয়া আগাছা গুলোকে সাফ করার জন্য কিছুদিন পর এই জলের পরিমাণ আশ্বে আশ্বে কমিয়ে দেওয়া হয়।

শস্য-সংগ্রহ

প্রায় এক বৎসর পর ক্যালামাস গাছের পাতা হলুদ রংএ পরিণত হয় এবং শুকাতে শুরু করে, সেই সময়ে ঐ কর্দমাক্ত জমি শুষ্ক হতে থাকে। তখন জমির মাটি খনন করা হয় এবং ক্যালামাস গাছের শিকড়গুলি সংগ্রহ করা হয়। তারপর শিকড়গুলোকে ভাল করে ধুয়ে পরিষ্কার করা হয়। শিকড়গুলোকে টুকরো টুকরো করে কাটা হয়। প্রতিটা টুকরো দুই থেকে তিন ইঞ্চি দৈর্ঘ্য বিশিষ্ট হলে এরপর তাদেরকে সূর্যালোকে শুকোতে দেওয়া হয়।

উৎপাদন

উৎপন্ন দ্রব্যের পরিমাণ প্রতি হেক্টরে



প্রায় আট থেকে বার টন পর্যন্ত হয়। মৃণ্ডকার অবস্থার উপর নির্ভর করে, এই উৎপাদনের ক্ষেত্র বিশেষে সামান্য পার্থক্য ঘটতে পারে।

প্রকারভেদ

বর্তমানে কেবলমাত্র এক প্রকারের ক্যালোমাসই উৎপন্ন হয়, আমাদের বৈজ্ঞানিকদিগকে বিভিন্ন প্রকারের উন্নততর ক্যালোমাস উৎপাদনের জন্য প্রচেষ্টা করতে হবে।

ব্যবহার

চিকিৎসাবিদ্যায় রাইজোমের মূল্য অপারিসীম, এই ক্যালামাস গাছের শিকড়ের কাষ, একপ্রকারের তীব্র, তিক্ত এবং প্রেয়ানিঃসরনকারী ঔষধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়। ইহা আমাদেরকে তরকা বা খিচুনিযুক্ত পীড়া থেকে রক্ষা করে। ইহা আয়ুঃবেদিক চিকিৎসাবিদ্যার একটি গুরুত্বপূর্ণ মৌলিক উপাদান এবং দীর্ঘকালস্থায়ী পেটের-অসুখের সময়োচিত প্রতিকার মূলক ঔষধ। ক্যালোমাসের গুরুত্বপূর্ণ তেলটি 'রাসায়নিক যৌগ' তৈরী করতে প্রয়োজন হয়।

স্বল্প বিনিয়োগ পরিকল্পনা "ভারত সরকার কতৃক স্বীকৃত"

কে.আই.জোসেফ

ভারত সরকার কতৃক স্বীকৃত স্বল্প বিনিয়োগ পরিকল্পনা
তিনটি ভিন্ন শ্রেণীতে ভাগ করা যায়।

প্রথমত : ব্যক্তি ব্যবস্থার থেকে যা আরও ভালো মুদ্রা
ফেরত দিতে পারে।

দ্বিতীয়ত : যে ব্যবস্থা কর আদায়ের আওতা থেকে
বেহাই দিতে পারে।

তৃতীয়ত : যে ব্যবস্থা থেকে নিয়োগিত আয় হতে
পারে।

"বেশিমূল্য ফেরতপাবার পরিকল্পনা"

এই ধরনের ব্যবস্থার মধ্যে সবচেয়ে জন প্রিয় ব্যবস্থা হল
হান্দরা বিকাশ পএ এবং ইন্দুরা বিকাশ পএ।

এই দুই ধরনের পরিকল্পনার দেয় সময়কাল পাচ বৎসর
ছয় মাস।

এই সময়ের মধ্যে নিয়োজিত অর্থ স্বীকৃত হয়
আনুমানিক ১৮.৮ শতাংশ ফেরা পাওয়া যেতে পারে
"ইন্দুরা বিকাশ পএ" সাড়ে পাচ বৎসর পর নগদ ফেরত

(১৬নং পাতায় দেখুন।)

এই ধরনের আরও কিছু পরিকল্পনার মূখ্য বিশেষত্ব গুলি নিম্ন রূপ :

পরিকল্পনা	এককাবলী মূল্য	কর ছাড়
অবসরপ্রাপ্ত সরকারি এবং পাবলিক সেক্টর এর কর্মীদের জন্য অর্থজমানোর পরিকল্পনা ১০ শতাংশ হারে পি.এ(১৫-৩-৯৩) থেকে বাৎসরিক ৩০শে জুন এবং ৩১ ডিসেম্বর প্রদান করা যাবে অপরিনত অর্থ আদায়ের ক্ষেত্রে এক বৎসর অপেক্ষা করিতে হইবে। লম্বী অর্থ পরিনতির সময়কাল তিন বৎসর।	ন্যূনতম ১০০০ টাকা এবং তার ওনিতক্. উর্দ্ধতম অবসর প্রাপ্তির সময়ের সম্পূর্ণ লাভাংশের অধিক নয়।	অবসর প্রাপ্ত সময়ের লাভাংশ গ্রহণের দিনটি থেকে তিন মাসের মধ্যে একাউন্ট খোলা যাবে, যে সুদটি পাওয়া যাবে তা সম্পূর্ণ কর মুক্ত।
পোস্ট অফিস্ টাইম ডিপোজিট একাউন্ট সুদ তিন মাস অন্তর পরিগননা করা হয়, মিশ্রিত উপায় হিসাবের ভিত্তিতে এবং বাৎসরিক কালে পরিশোধ করা হয়- ১. বাৎসরিক ১০.৫ শতাংশ হারে একাউন্ট ২. বাৎসরিক ১১.০ শতাংশ হারে একাউন্ট ৩. বাৎসরিক ১২.৫ শতাংশ হারে একাউন্ট।	ন্যূনতম মান ৫০ টাকা, উর্দ্ধতম কোন বাধন পাই।	২.৩ এবং ৫ বৎসরের পর একাউন্ট একবৎসর পর বাটা দিয়ে ভাঙ্গানো যাবে। ৬ মাস পর কোন সুদ ছাড়া বন্ধ করে দেওয়া যাবে কোন ট্রাস্ট কিংবা সংস্থা ৩ এবং ৫ বৎসরের একাউন্ট লম্বী করতে পারে। (কেবলমাত্র রেজিজেন্ট ফান্ড এবং ওয়েলফেয়ার ফান্ড এর জন্য) ৬ মাস এবং ১২ মাসের অগ্রিম জমায়িত অর্থের ক্ষেত্রে রিবেট (বিশেষ ছাড়) পাওয়া যাবে, এক বৎসর পর ৫০ শতাংশ অবধি ধার করা যাবে।
৫ বৎসরের পোস্ট অফিস্ রেকারিং ডিপোজিট একাউন্টঃ বাৎসরিক ১২.৫ শতাংশ কমপাউন্ড সুদ হারে এবং পরিনতির পর তিন মাস অন্তর প্রদান করা হয়। ১০ টাকা একাউন্ট ৮৩৩.৪০ আদায় করা যায় এবং পুনরায় জমানো অর্থ জমা রাখা যায় এবং সুদ আয় করা যায় এবং সুদ আয় করা বর্ষপ্রতি হিসাবে, পরবর্তী ৫ বৎসরের জন্য।	ন্যূনতম মান ১০ টাকা প্রতিমাসে অথবা যে কোন অর্থের ৫ এর ওনিতক হিসাবে, উর্দ্ধতম কোন বাধন পাই।	সংরক্ষিত জমানো পরিকল্পনার ক্ষেত্রে লাভ অনস্বীকার্য জমানো অর্থ পরিনতির পূর্বে যদি আমনতকারীর কোন কারনে মৃত্যু হয় তাহা হলে তার মনোনীত ব্যক্তিকে পুরো পরিনত মূল্য ৫০ টাকা একাউন্ট হিসাবে ফেরৎ দেওয়া হবে। ৬ মাস এবং ১২ মাসের অগ্রিম জমায়িত অর্থের ক্ষেত্রে বিশেষ ছাড় বা রিবেট পাওয়া যাবেন। এক বৎসরের পর জমানো অর্থের ৫০ শতাংশ অবধি ধার নেওয়া যাবে।

সংগঠিত গ্রাম উন্নয়ন কার্যক্রম

● গীতা নায়েক

সংগঠিত গ্রাম উন্নয়ন কার্যক্রমটি অতীব গুরুত্বপূর্ণ। কারন এটি একটি দারিদ্র্যতা উপশম এবং কর্মের সুযোগ ভিত্তিক অনুষ্ঠান। ভারত সরকার ১৯৭৮ সালে এই অনুক্রম ভারতের দরিদ্রতম মানুষের কথা ভেবে এই কার্যক্রম চালু করেন।

প্রাথমিকভাবে এই কার্যক্রম ২০০০ জাতিভুক্ত উন্নয়ন শীল ব্রকের মধ্যে চালু করা হয়। অতঃপর এটিকে ৫০০০ ব্রকের মধ্যে সম্প্রসারিত করা হয়। এই অনুক্রমটির মুখ্য উদ্দেশ্য হল, প্রতি বৎসর ৬০০ টি পরিবারকে চিহ্নিত করা। এই পরিকল্পনাটি কেন্দ্রে ও রাজ্যের যৌথ পাচঠায় কার্যকরী করা হয়েছে এবং এটিকে দরিদ্র শ্রেনীর উন্নতীকরণে রূপায়িত করা হয়েছে।

দারিদ্র্যসীমার নিচে থাকা মানুষগুলিকে সাহায্যের স্বার্থে, বার্নিজাক ব্যাঙ্কগুলির মাধ্যমে এই কার্যসূচীকে বাস্তবায়িত করা হচ্ছে। দারিদ্র্যসীমার নিচে চিহ্নিত গ্রাম্য পরিবারগুলিকে, স্বঃনির্ভর কার্যে নিয়োগ করাই, এই অনুষ্ঠানসূচীর প্রধান উদ্দেশ্য। এই কর্মসূচীতে চিহ্নিত পরিবারগুলিকে কম দামে অর্থ উপার্জন করবার মত সম্পত্তি এবং মূলধন প্রদান করা হচ্ছে। আই.আর.ডি.পি (ইন্টেগ্রেটেড রুরাল ডেভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম)দেশের সমস্ত গ্রাম্য এলাকা গুলিতে কার্যকরী করা হচ্ছে। এই পরিকল্পনাটি দেশের পৌর এলাকাভুক্ত এবং উপপৌর এলাকাগুলির ক্ষেত্রে কার্যকরী নয়। দেশের যে সকল অঞ্চলগুলির লোকসংখ্যা ১০,০০০ জনের চেয়ে

কম (১৯৮১-র-লোকগননা অনুযায়ী), সেই সকল অঞ্চলকে সাধারণতঃ গ্রাম্য অঞ্চল হিসাবে চিহ্নিত করা হয়েছে।

দারিদ্র্য সীমার সংজ্ঞা

ভারতের যে সকল গ্রাম্য অঞ্চলের পরিবারগুলির বাৎসরিক আয় ১১,০০০ টাকার নিচে, যেই সকল পরিবারগুলিকে ভারত সরকার দ্বারা দারিদ্র্যসীমার নিচে চিহ্নিত করা হয়েছে। দরিদ্রাশ্রেনীগুলিকে নিম্নলিখিত চার ভাগে ভাগ করা যায়-পরিবারের বাৎসরিক আয় অনুযায়ী শ্রেনীবিভাগ

১. বাৎসরিক ৪০০০ টাকার নিচে আয়কৃত অভাবগ্রস্থ।

২. বাৎসরিক ৪০০০ টাকার থেকে ৬০০০ টাকা অবধি আয়কৃত অতীব দরিদ্র।

৩. বাৎসরিক ৬,০০০ টাকা থেকে ৮,৫০০ টাকা অবধি আয়কৃত অতিদরিদ্র।

৪. বাৎসরিক ৮,৫০০ টাকা থেকে ১১,০০০ টাকা অবধি উপার্জনক্ষম দরিদ্র। গ্রাম অঞ্চলের একটি

পরিবারের বাৎসরিক আয় ১১,০০০ টাকা, এই নির্দেশ অনুযায়ী দারিদ্র্যসীমার সীমারেখা টানা হয়েছে। অতিশীঘ্র পরিসংখ্যান অনুযায়ী, একটি গ্রামের প্রতিটি পরিবারের আয়ের সম্ভাব্য চিহ্নিত পরিগননা করা সম্ভব হয়েছে। এই ধরনের পরিবারগুলিকে পুনরায় নিম্নলিখিত হারে একই ভাবে বিভক্ত করা হয়েছে যেমন- অভাবগ্রস্থ অতীব দরিদ্র, অতি দরিদ্র, কিংবা দরিদ্র। এই পরিবারগুলির জমির মাপ, তাদের কর্মসংস্থান যেমন- নিম্ন আয়যুক্ত কৃষক, মধ্যম আয়যুক্ত কৃষক, কৃষীভিত্তিক শ্রমিক, এবং অকৃষীভিত্তিক শ্রমিক এবং গ্রাম্য কারিগরের উপর ভিত্তি করে উপরিক্ত শ্রেনী বিভাগগুলি করা হয়েছে। নিম্ন আয়ভিত্তিক কৃষক হলেন তারা, যাদের ২.৫ একর অবধি কৃষীযোগ্য জমি আছে, কৃষীভিত্তিক শ্রমিক হলেন যাদের কোন কৃষীযোগ্য জমির মালিকানা নাই, কিন্তু তাদের শতকরা ৫০ ভাগের উপর আয়, কৃষীজাত পণ্যের উপর নির্ভরশীল।

উপ-লক্ষ্য

যে পরিবারগুলি তপশিলী জাতি

Nanwani Magazine would like to request its readers to send us the names of all the schools, colleges, libraries or any other institutions, in their neighbourhoods, that they think might benefit by the contents of our magazine, so that we can add them to our mailing list. Please submit the information by mail or fax to :

Nanwani Magazine

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road

ও উপজাত ভুক্ত তাদের শতকরা ৫০ ভাগ সহায়তা করা হয়। এই ভাবে মহিলাদের শতকরা ৪০ ভাগ সহায়তা করা হয়। যে সকল পরিবারগুলি "সংগঠিত গ্রাম উন্নয়ন কার্যক্রম" (আই.আর.ডি.পি) এর অন্তর্ভুক্ত, তাদের মধ্যে যে সকল পরিবারগুলিতে বয়স্ক কর্মক্ষমতা নেই, সেই সকল পরিবারগুলিরও সহায়তার সুযোগ আছে। এই কার্যক্রমের পরিচালক "গ্রাম্য জেলা উন্নয়ন কর্মসংস্থার মূখ্য সমন্বয়ী অধিকর্তার মাধ্যমে ব্লকের স্তরে কার্যে পরিনত করেছেন।

দানগ্রাহীদের নির্বাচন

একটি পরিসংক্ষান অনুযায়ী দানগ্রাহীদের নিম্নলিখিত উপায়ে নির্বাচিত করা হয়।

ক. ব্যাঙ্ক কর্মচারীদের মারফৎ দরিদ্র পরিবারগুলির একটি অগ্রাধিকার তালিকা প্রস্তুত করা হয়।

খ. গ্রাম্যসভা, ব্যাঙ্ক অধিকর্তা এবং গ্রাম্য কার্যালয় গুলির দ্বারা এই তালিকাতে স্বীকৃত করা হয়।
গ. অতঃপর এই তালিকাগুলিকে "বিজ্ঞাপ্তির" মাধ্যমে সম্প্রসারিত করা হয়।

অনুষ্ঠানভূক্ত কর্মসূচী

ক. প্রাথমিক পর্যায়ের প্রকল্প - কৃষী ও কৃষীসংযুক্ত কাযাবলী
খ. দ্বিতীয় পর্যায়ের প্রকল্প শিল্পসংস্থা
গ. তৃতীয় পর্যায়ের প্রকল্প-কর্ম ও ব্যবসা।

বৃক্ষরোপন এবং ফলের বাগানের ক্ষেত্রেও আই.আর.ডি.পি. থেকে থেকে ঋন গ্রহণের অবকাশ আছে।

ব্যাঙ্ক মারফৎ ঋন বন্টন পদ্ধতী

১. সমন্ব পূর্ণ আবেদন পত্রের

বাছাইকার্য ১৪ দিনের মধ্যে সম্পূর্ণ করতে হবে।

২. তপঃশিলী জাতি এবং উপজাতিদের আবেদনপত্র বাতিল করা যাবে না।

৩. সপ্তাহের একটি নির্দিষ্ট দিনে সমন্ব গ্রাম্য শাখাগুলিতে ঋন বন্টন করতে হবে।

৪. ঋনের পাস্ বই অনুমোদন করতে হবে।

৫. বিলম্ব না করে এবং সরকারি আর্থিক সাহায্য দিতে হবে।

ঋনের পরিমান

প্রকল্প অনুযায়ী ঋনমূল্য বানিজ্যিক ব্যাঙ্কগুলির মাধ্যমে দেওয়া উচিত। সাধারণতঃ প্রকল্পের বা ঋন দানের ক্ষেত্রে কোন উর্ধ্বসীমা থাকে না। কিন্তু সরকারি সাহায্যের ক্ষেত্রে প্রতিটি ঋন দানের উর্ধ্বসীমা নিধারিত আছে।

সরকারি আর্থিক সাহায্যের হার

১. ক্ষুদ্রমানের কৃষক-২৫% অথবা ৪০০০ টাকা।

২. মধ্যমশ্রেণীর কৃষক-৩৩.৫% অথবা ৫০০০ টাকা।

৩. তপঃশিলী জাতি/উপজাতি- ৬০০০ টাকা।

যে সকল দানগ্রাহী অষ্টম শ্রেণী অবধি শিক্ষাপ্রাপ্ত তাঁরা ৭৫০০ টাকা অবধি সরকারি আর্থিক সহায়তা লাভের যোগ্য। সাধারণতঃ ঋনের আওতায় সম্পত্তী ক্রয়ের অর্থপ্রদানের, ক্ষেত্রে শিল্প, বানিজ্য ও কর্মসংস্থান প্রকল্পের (আই.এস.বি-সেক্টর) অনুমোদন ১০,০০০ টাকা অবধি থাকে।

ঋনের জন্য জামিন

যেখানে ঋনের মাএ ২৫,০০০

টাকা পর্যন্ত, সেখানে ঋনের অন্তর্গত সম্পত্তি ক্রয়ের ক্ষেত্রে ব্যায়ের হিসাব আনুমানিক ধরা হয় ২৫,০০০ টাকার বেশি ঋনের ক্ষেত্রে জামিন অথবা উপযুক্ত জামিনদার রাখা আবশ্যিক।

৫ থেকে ১৫ বৎসরের মধ্যে ঋণ শোধ করতে হবে। ঋন শোধ করবার ন্যূনতম সময় ৫ বাসর। বৃ. উন্নয়ন অধিকর্তাদের নির্বাচিত এক গ্রাম্য সভার পরিচিত আবেদনকারি "বানিজ্যিক ব্যাঙ্কগুলির মারফৎ আই আর.ডি.পি.লোনের উপযুক্ত আবেদনকারকে অতীব দরিদ্র এবং উক্ত গ্রামস্থ হতে হবে।

সুদের হার

সুদের হার রিজার্ভ ব্যাঙ্ক অফ ইন্ডিয়ার প্রস্তাবিত হার অনুযায়ী ধ করা হয় এবং এটি পরিবর্তনশীল। সুদ হার প্রতি ছয় মাস হিসাবে করা হয়। অন্যথা ঘটলে যৌগিক সুদ হিসাবে ধার্য ক হয় তার মানে সর্বমোট ২৫,০০০ টাকা পর্যন্ত নয় এবং ২৫,০০০ এর ওপর হলে ২%।

ঋনের নির্দিষ্ট আবেদন পত্র ও -ডি.আর.ডি.এ- এর মাধ্যমে দেয় হয়ে থাকে, তারপর এগুলিকে অনুমোদনের জন্য ব্যাঙ্কের কাছে পাঠানো হয়। মৃগীপালন, শূকরপালন, ভেড়া এবং ছাগল পালন, হাতে তৈরী কাগজ, চর্মশি তাঁতশিল্প, হস্তশিল্প, বেশমচাষ, সে জন্য গরু মহিষ ক্রয়ের জন্য গ্রামীণশিল্পের জন্য খুরচা ব্যবসা ইত্যাদির জন্য ঋন দান ক হয়ে থাকে।

এককথায় এই কর্মসূচী দরিদ্র মোচন, এবং যারা দরিদ্রসীমার নি আছেন তাঁদের সার্বিক উন্নয়নের লক্ষ্যে করা হয়েছে।

স্বল্প বিনিয়োগ পরিকল্পনা "ভারত সরকার কতৃক স্বীকৃত"

(১৩নং পাতার অংশস্বয়ং)

যোগা অপরাধকে অপারিত বিশাল বিকাশ পত্র প্রয়োজনমত মাএ ২ বৎসর ও মাস বৎসরে নগদ পাওয়ার ব্যবস্থা আছে। এই ধরনের ব্যবস্থা সমস্ত ডাকঘর বিভাগে পাওয়া যায় এবং ইন্দিরা বিকাশ পত্রের ক্ষেত্রে ২০০ টাকা, ৫০০ টাকা, ১০০০ টাকা এবং ৫০,০০০ টাকা, ওনিতক পদ্ধতিতে নেওয়া যায়।

কৃষান বিকাশ পত্রের ক্ষেত্রে ১০০ টাকা, ৫০০ টাকা, ১০০০ টাকা, ৫০০০ টাকা, ১০,০০০ টাকা এবং

৫০,০০০ টাকা, ওনিতক পদ্ধতিতে নেওয়া যায়

নন কান্ধি পূজি নিয়োগ প্রতিষ্ঠান ওলির কাছে "কৃষান বিকাশ পত্র" খুবই আকর্ষণীয়, এবং এটিকে "রিজার্ভ ব্যাঙ্ক অফ ইন্ডিয়া" (স্যাটিউরি-

লিকুইডিটি-বোর্সও) শর্তের স্বীকৃত সরকারি সংরক্ষক হিসাবে ধরা যেতে পারে।

কর-রক্ষা-পরিকল্পনা

আয়কর আইনের ধারা ৮৮ এবং ধারা ৮০ এল এর অন্তর্ভুক্তি, এই পরিকল্পনা করের আওতা থেকে রক্ষা করে।

ধারা ৮৮ এর আওতা:

এই পরিকল্পনাতে ২০ শতাংশ বিনিয়োগ করলে, নিম্নরিত বৎসরের আয়করের আওতা থেকে রেহাই পাবার সুবিধা পাওয়া যাবে। ধরা যাক একজন উপার্জিত ব্যক্তি ১ম এপ্রিল ১৯৯৮ থেকে ৩১ এপ্রিল, ১৯৯৯ সময়ের মধ্যে ২০০০ টাকা আয়কর দেবেন উক্ত ব্যক্তিটি আয়করের

আওতা থেকে মুক্ত পোতে পারেন, যদি তিনি কোনও পরিকল্পনাতে ১০,০০০ টাকা অবধি জমা রাখেন।

ধারা ৮০ এল এর আওতা:

যদি কোন ব্যক্তির এই পরিকল্পনাতে বিনিয়োগ করেন, এবং উক্ত বিনিয়োগ থেকে তিনি যদি ১২,০০০ টাকা অথবা তার থেকে কম আয় করেন, তাহলে তিনি আয়করের আওতার মধ্যে পড়বেন না।

এই ধরনের তিনটি পরিকল্পনা হল ন্যাশনাল সেভিং সার্টিফিকেট (এন.এস.সি) এবং "পাবলিক প্রভিডেন্ট ফান্ড" (পি.পি.এফ)- এই দুটি পরিকল্পনাতে ১২ শতাংশ হারে বাৎসরিক ফেরত আসে এবং "ন্যাশনাল সেভিং স্কিম" (এন.এস.এস) থেকে ১১ শতাংশ হারে বাৎসরিক ফেরৎ পাওয়া যায়। এই ধরনের পরিকল্পনাগুলি বেতনভুক্ত কর্মচারী, যারা করের আওতায় পড়েন, তাদের জন্য খুবই কার্যকরী।

নিয়মিত আয় বিভাজন পরিকল্পনা (রেগুলার ইনকাম ডিসটিবিউশান স্কিম)। একটি খুবই জনপ্রিয় পরিকল্পনা হল "পোস্ট অফিস মাসিক আয় পরিকল্পনা" (এম.আই.এস) : এই ধরনের পরিকল্পনাতে বাৎসরিক ১৩ শতাংশ হারে ফেরৎ পাওয়া যায়, অবশ্য সুদ মাসিক নিয়মে পাওয়া যেতে পারে।

এক কথায় কোন ব্যক্তি যদি ৬০,০০০ টাকা বিনিয়োগ করেন, এই পরিকল্পনাতে মাসিক ৬৫০ টাকা করে পোস্ট অফিস থেকে ফেরৎ পাবেন, এই ধরনের পরিকল্পনা থেকে আয়, ৮০এল ধারার আওতায় পড়ে।

ADVERTISE IN THE MAGAZINE

We are today one of the largest read fortnightly magazine in India. We reach all the schools, colleges, universities and public and corporate libraries in all major cities. We offer you great value and audience for your advertising rupees.

Nanwani Magazine is now published in 9 languages, viz., Bengali, English, Hindi, Kannada, Malayalam, Marathi, Tamil, Telugu and Urdu. For advertisement rates and other details please contact:

The Advertisement Manager

NANWANI MAGAZINE

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T.Nagar Main Road

Bangalore-560 032, INDIA

Web site : www.nanwani.org

Email: nanwani@glasbg01.vsnl.net.in

Phone : 91-080-3435929 / 3435066. Fax : 080-3435929

অর্থনৈতিক প্রশ্ন ও উত্তর...

আমি এবং আমার স্ত্রী যৌথভাবে ১৯৯১ এ লখনৌতে একটি স্থাবর সম্পত্তি কিনেছি। বিক্রীর সময় আমি পাঁচ লক্ষ টাকা এবং আমার স্ত্রী এক লক্ষ টাকা দিয়ে সম্পত্তির রেজিস্ট্রারীকরন করেছি। আমাদের নামে পৃথক ভাবে আয়করও ধার্য করা হয়েছে। এখন আমি শুধু মাত্র আমার নামে, আরও একটি সম্পত্তি কিনতে চাই এবং আমার উপাধী স্বল্প খরচায় আমার স্ত্রীর নামে হস্তান্তর করতে চাই, এরপর যাতে, আমার স্ত্রী আমার সম্পত্তির আইনানুসারে মালিকানা পেতে পারে। দয়া করে এই কাজটি, স্বল্প খরচায় সম্পন্ন করার মত একটি উপায় বলুন।

রাম সিং, লখনৌ

আপনার স্ত্রীর পক্ষা, আপনার ভাগটিকে দান করিবার জন্য, "স্বত্বতাগ চুক্তিপত্রের লিখিত বিবরণ" প্রস্তুত করতে হবে, যাতে তিনি আপনার সম্পত্তির মালিকানা পেতে পারেন। ডাকটিকিটের জন্য খরচা এবং রেজিস্ট্রারীকরনের জন্য খরচা, আপনার ভাগের(শেয়ার) মূল্য হিসাবে ধার্য্য হবে এবং আপনাকে সেই খরচাটুকু বহন করতে হবে।

আমার পিতা ১৯৭৩ এ

পৌরসভার "একক সম্পত্তি কর" নির্ধারন "অনুযায়ী একটি দোতলা বাড়ি বানিয়েছেন।" বাড়িটি প্রায় ২,৪০০ বর্গ ফুট এবং পুরো জমিটি ৫৫০ বর্গ একর। তিনি বাড়িটির কিছুটা অংশ আমার নামে করে দিতে চান। আমার সাথে আমার মা এবং দুজন অবিবাহিত বোন আছে। আমরা উপরিউক্ত কাজটি কিভাবে করতে পারি?

আর. গীতা, ত্রিচি

বাড়িটি যেহেতু আপনার পিতার নিজের অংশ, তাই সম্পত্তিটি, এইচ.ইউ.এফ.এর আওতায় পড়ে না। বাড়িটির কোন নির্দিষ্ট একটি অংশ আপনার নামে বদল করতে গেলে, প্রথমে একটি "পরিবার ভিত্তিক স্থায়ীব্যবস্থা পত্রের" রেজিস্ট্রারীকরন করতে হবে, এরপর আপনার নাম আপনাকে উক্ত পৌরসভার তালিকাভুক্ত করাতে হবে এবং আপনার ভাগের(শেয়ার) সৌজন্যে একটি পৃথক করনির্ধারন পত্র নিতে হবে।

আমি পঞ্চ মধ্যে একদিন হঠাৎ একটি দুর্ঘটনার সম্মুখীন হই। আমি একটি বেসরকারি হাসপাতালে এর চিকিৎসা করাই। আমার যা খরচা হয়েছে, তা পাবার জন্য আমি যে

প্রতিষ্ঠানে চাকরি করি সেখানে দাবী জানাই, কিন্তু যেহেতু এটা বেসরকারি হাসপাতাল তাই তারা দিতে অস্বীকার করছে। এক্ষেত্রে আমি কি করব?

-এস. রাঘবেন্দ্র, কোচি

সেক্সান ১৭ অনুযায়ী কোন সরকারি সংস্থায় কর্মরত কোন ব্যক্তি চিকিৎসার জন্য অর্থপ্রাপ্তির দাবী জানানো বিধিসম্মত। সাধারণতঃ বেসরকারি হাসপাতালে সূচিকিৎসার জন্য যে সামগ্রী ও লি দরকার, তা না থাকার জন্য হাসপাতালে সূচিকিৎসার যোগ্য হিসাবে অনুমোদন পায় না। এক্ষেত্রে আপনি স্বাস্থ্যবিভাগের প্রধান 'কমিশনারের' নিকট আবেদন করতে পারেন সাধাবনতঃ খরচার সাথে দাবী জানানো অর্থের কোন প্রনামপত্র থাকলে, আপনি স্বাস্থ্যবিভাগে থেকে অর্থের কিছুটা অংশ ফেরৎ পেতে পারেন।

Readers ask Financial Experts...

পাঠকবর্গের আর্থিক লম্বীর ক্ষেত্রে বা অন্য যেকোন সম্পত্তির ক্ষেত্রে যদি কোন প্রশ্ন থাকে তাহলে নিম্নলিখিত ঠিকানায় পত্র মাধ্যমে লিখে জানাতে পারেন।

The Financial Forum
Nanwani Charitable Trust Magazine
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032

আপনার পরিবারের জন্য সুস্বাস্থ্য

কানের কিছু সমস্যার আলোচনা

কান: শব্দদ্বার... বৈদিক প্রবচনে আছে "এসো দুটি কান দিয়ে বিশ্বের বিষয় অনুভব করি"। কান হচ্ছে আমাদের এমন একটি প্রত্যঙ্গ যা দিয়ে আমরা বিভিন্ন শব্দ শুনতে পারি। কান ব্যাতিত সারা বিশ্ব শব্দহীন।

কি ভাবে শোনা যায়

কানের যে অংশ শরীরের বাইরে অবস্থিত, অর্থাৎ যেটিকে চোখে দেখা যায়, তাকে বলে বহিঃকর্ণ বা পিনা। কিছু ইতর প্রাণীর ক্ষেত্রে বহিঃকর্ণ, শব্দগ্রহণের দিকনির্দেশক হিসাবে মুক্ষ্য ভূমিকা পালন করে। কিন্তু মানুষের ক্ষেত্রে এটি গৌণ ভূমিকা পালন করে। কানকে তিনটি প্রধান ভাগে ভাগ করা যায়:

১. বহিঃকর্ণ
২. মধ্যকর্ণ
৩. অন্তঃকর্ণ

বায়ুমন্ডলে ঘন ঘন চাপের তারতম্যের জন্য শব্দ বাহিত হয় ও শোনা যায় যার কারনে কানের পর্দার উপর ধারা-বাহিক শব্দ গ্রহণ হয়। সেই ধারাবাহিক শব্দ মধ্যকর্ণে পরিবাহিত হয়। তিনটি সূক্ষ্ম হাড়ের মাধ্যমে, সেই

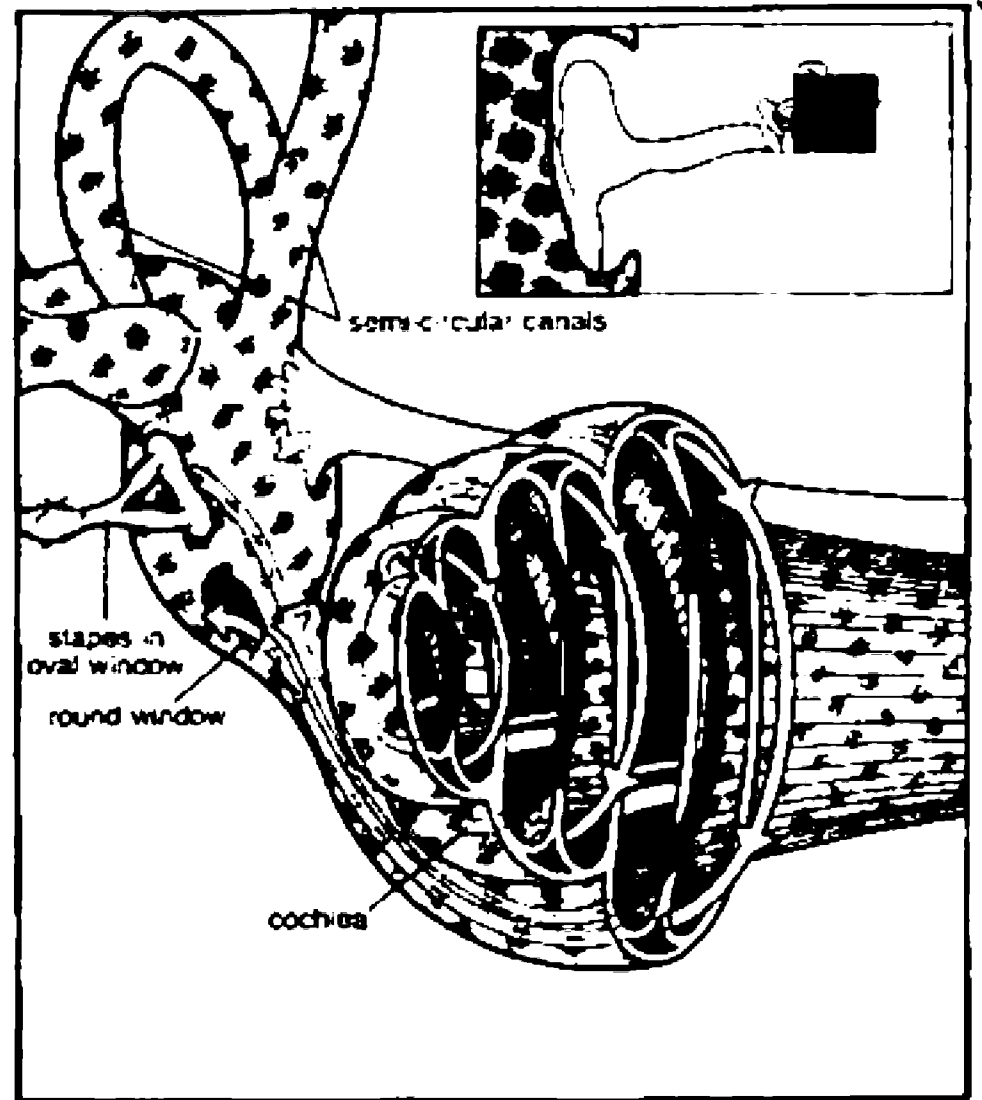
শব্দ তরঙ্গ ধীরে ধীরে কানের পর্দার সঙ্গে ভারসাম্য রেখে অন্তঃকর্ণে পৌঁছায়। এইভাবে শব্দটি কানের ভিতরে মানে হয়ে ধরা দেয়। কানে নিমজ্জিত সেই শব্দ বেসিলার পর্দার মধ্যে অবস্থিত কত-গুলি তন্তুর মাধ্যমে পরিবাহিত হয়। শব্দের ঘনত্ব নির্ভর করে তার দৈর্ঘ্য ও স্থিতির উপর।

কানের ব্যাথা

বাচ্চাদের মধ্যেই এটা বেশী দেখা যায় সাধারণতঃ কানের চাপ সামঞ্জস্যকারী

প্রক্রিয়ার সমস্যার জন্য, মধ্যকর্ণে চাপের হেরফের হওয়াতে এটা ঘটে থাকে। যদি কোন কারনে নাকের সমান্তরাল রেখা ফোলে তাতে নালিকা

সাময়িক ভাবে বন্ধ হয়ে যায়। বাতাস মধ্যকর্ণে পৌঁছাতে পারে না



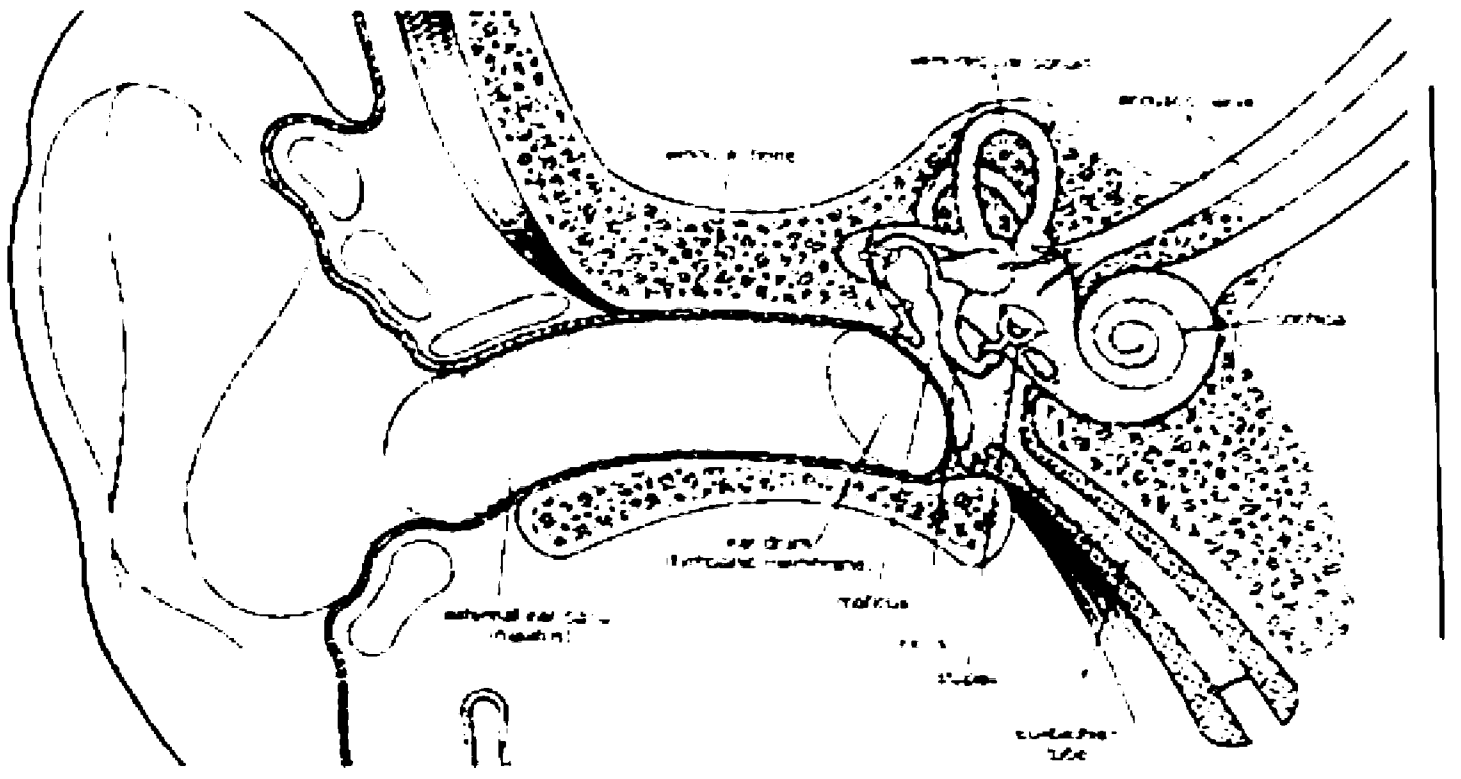
The cochlea, showing the movement of the internal fluid under the influence of vibration of the footplate of the stapes in the oval window. The round window also vibrates.

এবং মধ্যকর্ণে বাতাসের পথ বন্ধ হয়ে যাওয়ায়, মধ্যকর্ণের বাতাস সহজেই রক্তশ্রোতে মিশে গিয়ে তা খালি করে দেয়। বায়ুর বাতাসের চাপ বেশী হওয়ার দরুন কানের পর্দা ভেতরের দিকে বারবার যেতে থাকে এবং প্রচণ্ড ব্যাথা অনুভূত হয়। "এসটিসিয়ান" এর

বন্ধ হওয়া আটকাতে পারে এমন কোন ধরনের প্রক্রিয়া এই ব্যাথা কে রোধ করতে পারে। নাক বন্ধ হওয়া রোধ করে এমন ঔষধ এতে ভালো কাজ করে। আবার কোন কোন সময় ছোটখাটো অপারেশনের দরকার হয়। এক কথায় বলা যেতে পারে কানে ব্যাথার তিনটি প্রধান কারন হলো কানে ফোড়া হওয়া, কান পাকা এবং এসটিসিয়ান নালিকা বন্ধ হওয়া। সব-ক্ষেত্রেই প্রায় প্যারাসিটামল বা কোন রকম ব্যাথা কমানোর ঔষধ দেওয়া যায়, কিন্তু এর প্রকৃত কারন খুঁজে বের করার জন্য ও নিরাময়ের জন্য সূচিকিংসা জরুরী।

কানের পর্দার ছিদ্র

বেশীর ভাগ সময়েই কানে ছিদ্র



হওয়ার কারণ গুলি নিম্নরূপ -
১. সংক্রমণ। কানে পুঁজ বা মধ্যকর্ণের কর্নরস সংক্রান্ত হয়ে কানের পর্দার ক্ষত করে এবং ছিদ্র তৈরী করে।

২. আঘাতজনিত কারনে কানের পর্দায় ছিদ্র তৈরী হতে পারে।

৩. অত্যধিক বায়ুর চাপেও কানে ছিদ্র তৈরী হয়।

চিকিৎসা

কানের ছিদ্র মানুষকে বধীর করে না কিন্তু শ্রবণশক্তি অনেক কমিয়ে দেয়, কানের ছিদ্র সংক্রামিত না হলে তাড়া-তাড়ি সেরে যায়, অন্যথায় ছোটখাটো অস্ত্রপ্রচার দরকার। ছিদ্রের পাশে কপ্তিক সোডা লাগিয়ে দিলে ছিদ্র সেরে যায়। ড্রাফ্টিং পদ্ধতির মাধ্যমেও ছিদ্র সারানো যেতে পারে।

কান বেঁধানো

মেয়েরা অনেক সময় কানের লতিতে যুটো করে

কানের দুল পরার জন্য। সাধারনতঃ এটি নিরাপদ, যদি না সেই স্থান সংক্রামিত হয়। কানের লতির ছিদ্রটিতে জীবানুর আক্রমণের ফলে যে পুঁজ জমা হয়, তা কর্ননালির ভেতর দিয়ে প্রবেশ করে জমে শক্ত হয়ে যায়।

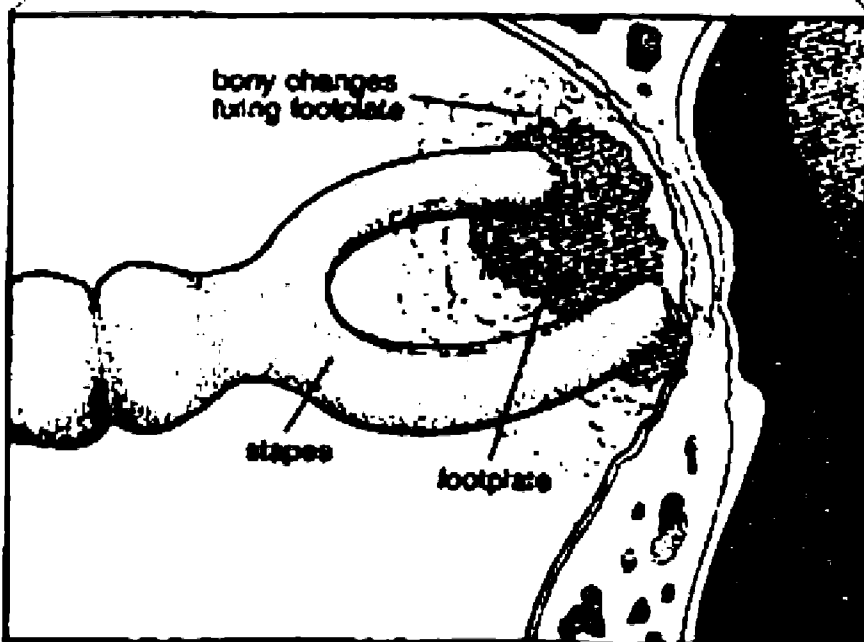
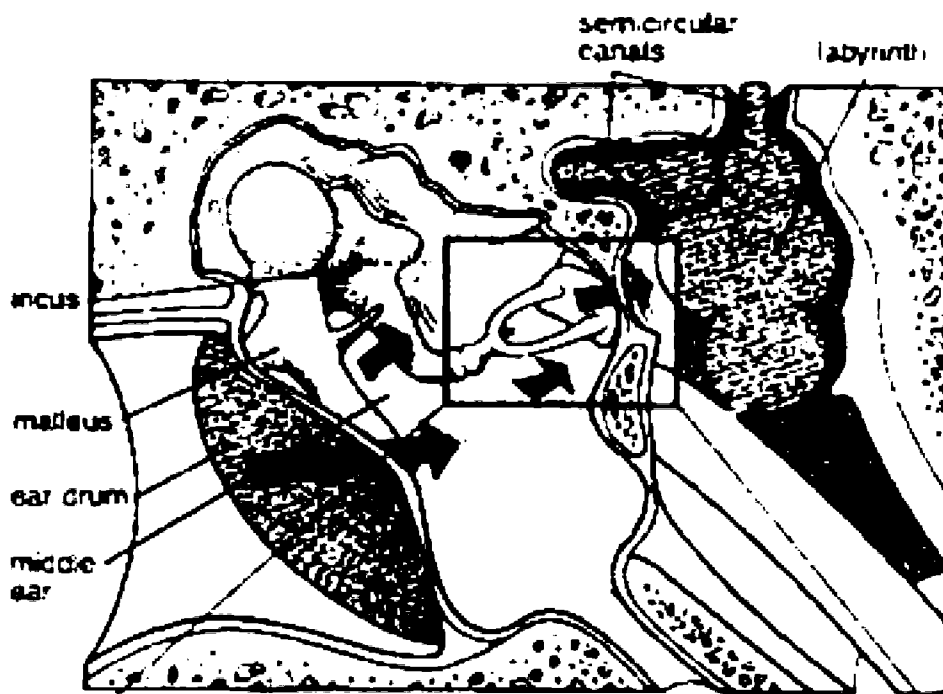
এইডস এবং হেপাটাইটিস-বি এর মত রোগের আগমনের পর থেকে কানের ছিদ্র করার জন্য ব্যবহৃত সূচটিকে পুড়িয়ে বা অন্য কোন উপায়ে সংক্রমণ মুক্ত করে ব্যবহার করা উচিত।

ওটাইটিস একস্টারল

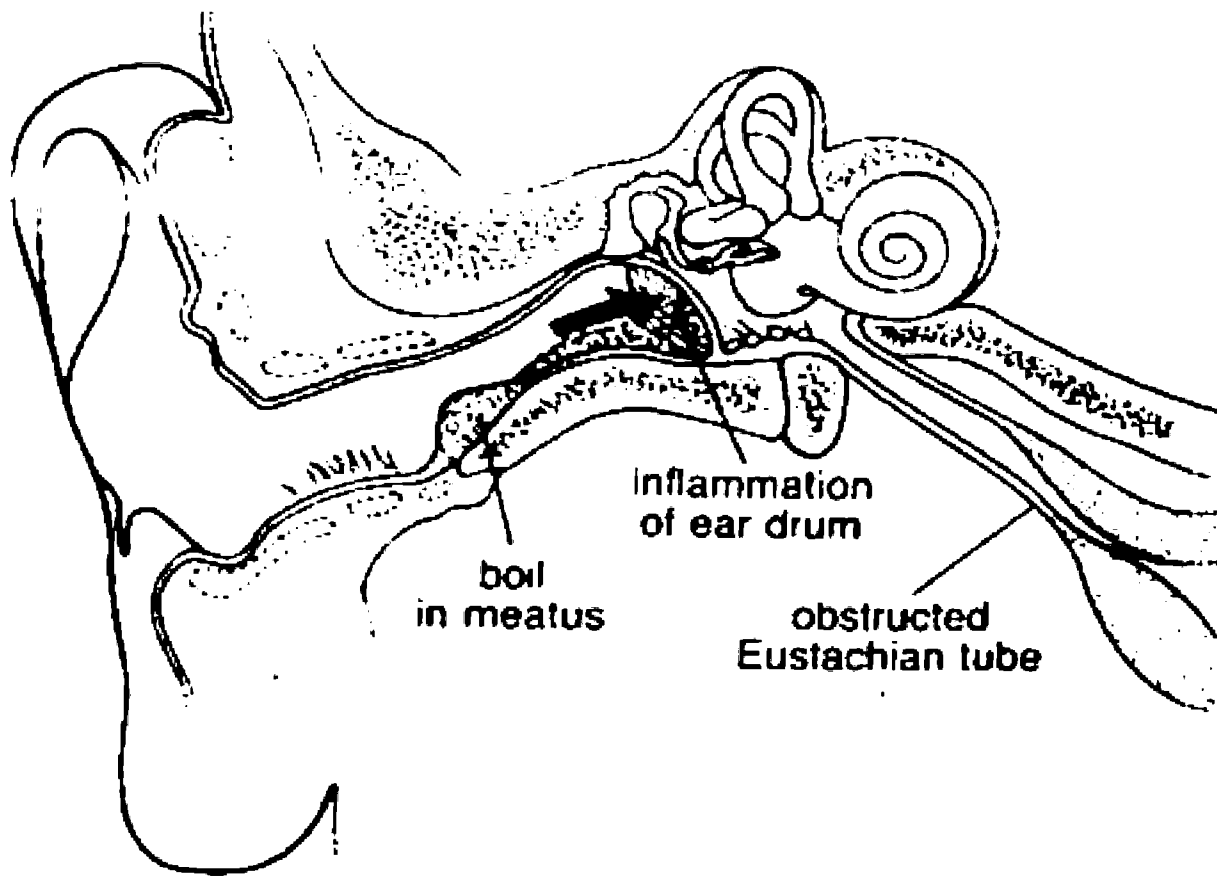
কর্ণপথের জ্বালাধরা অবস্থাকে বোঝাতে ব্যবহার করা হয়। বহিঃকর্ণের সাধারনতঃ সংক্রমণ নাও হতে পারে।

সম্ভাব্য কারন

এটা বহিস্থ সমস্যা বা কানের চামড়ার কোনো অংশের সাধারন জ্বাল ধরাও হতে পারে। স্টেফাইলো কক্কাই সংক্রমণ থেকে যন্ত্রনাদায়ক ফোড়া হতে পারে, ফুসকুরি হওয়ার ছত্রাক থেকেও নাল ধরনের সংক্রামণ হতে পারে, এট কে বলে অটোসাইকোসিস। চুলকানে বা দাদুও ওটাইটিস একস্টারনার একট বড় কারন।



For normal hearing, the footplate of the stapes must be free to vibrate in the oval window. In otosclerosis, new bone formation around the footplate causes it to become fixed firmly in place. The result is severe conductive deafness.



Three common causes of earache - a small boil or foruncle in the outer ear canal, inflammation of the ear drum, and blockage of the Eustachian tube leading to a rise in pressure in the middle ear from retained secretions.

কি করে বোঝা যায়

বেশিরভাগ সময়ই এই সমস্যা অত্যন্ত যন্ত্রনাদায়ক হয়ে ওঠে। কান থেকে মাঝেমাঝে কর্নরস বের হতে

পারে। নালিকা বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত শ্রবণ শক্তির তারতম্য ঘটে না।

চিকিৎসা

এর কারনের বিভিন্নতার জন্য

এর চিকিৎসাও বিভিন্ন। কিন্তু কখনও কখনও এই রোগ সুদূরপ্রসারী মাত্রা নেয়। এক্ষেত্রে এমন কোন এন্টিবায়োটিক ব্যবহার করা উচিত যা কান পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহার করা হয়।

ওটাইটিস মিডিয়া

মধ্যকর্ণের গহ্বরের ছালা ধরা সংক্রমনকে বলা হয়। এই সংক্রমন নাকও গলা পর্যন্ত ছড়াতে পারে।

চিকিৎসা

এইরোগের জন্য জ্বর বা প্রচণ্ড যন্ত্রনা হতে পারে, তাই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এন্টিবায়োটিক দেওয়া উচিত।

কানের ময়লা

এই জিনিসটা সাধারণতঃ বাচ্চাদের ক্ষেত্রে দেখা যায়। এটা ওটাইটিস মিডিয়ায় ক্ষরন থেকে হয়। এটি হলে দেড়ী না করে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

DONATION / SUBSCRIPTION (For all those who can afford)

Please come forward and help us in this enormous task. It is very expensive to print and mail these copies. Every rupee of your donation will be used to increase circulation.

1 year Membership (26 issues)	Rs. 135
2 years Membership (52 issues)	Rs. 270
Life Membership	Rs. 1500
Donation only	Rs. _____

This is inclusive of Postage. Kindly add Rs. 30/- (Bank Charges) for outstation cheques.

YOUR DONATIONS ARE EXEMPT U/S 80G OF THE I-T ACT, 1961

To

Nanwani Chantable Trust (Regd)
No 4, 3rd Floor, AGS Plaza
R T Nagar Main Road, Bangalore-560 032, INDIA

Sir,
Yes. Please send me 'Nanwani Charitable Trust Magazine'. Please find enclosed payment (preferably Draft or Postal Order) No. _____ dt _____ for Rs _____ drawn in favour of "Nanwani Chantable Trust (Regd), Bangalore, India" towards Donation for _____ year/s.

Name : _____

Address : _____

Date :

Signature

অনাকাঙ্ক্ষিত মোটা এবং নষ্ট কর্মশক্তি

মোটা হওয়ার সীমার সঠিক ব্যাখ্যা করতে হলে যে শরীরে অত্যধিক পরিমাণে শক্তির সঞ্চার হয়েছে যা মোটা হবার পক্ষে মূল ভূমিকা পালন করে।

এর শুধু মাত্র একটি কারণ ফলস্বরূপ যে খাদ্য খাওয়া এবং শক্তি খরচ করার মধ্যে সমতার অভাব ঘাইহোক

অন্যান্য যেকোন উৎপাদকই প্রয়োগ করাহোক না কেন, মোটা দেখে মনে হয় না যে ততোধিক খাদ্যের ব্যবহার আরও করা হোক না কেন, মোটা

দেখে মনে শক্তি খরচের পরিমাণে অনেক কম হওয়ার অনেক কম হওয়া, মোটা হওয়ার প্রধান কারণ শরীরের চামড়ার নিচে সর্ব ক্ষুদ্র কক্ষে প্রায়ই জমা হয় তেলযুক্ত জীৱকোস,

মোটা স্বাস্থ্যের ভার্য অত্যন্ত গুরুতর বারবার অনুসন্ধান করে দেখা গেছে এই সব মোটা লোকেরা একটি বিশেষ চিহ্নের দ্বারা নিশ্চিত হয়েছেন যে তাদের অদৃষ্টে শারিরিক অসুস্থতা প্রায়ই উপলব্ধি হয়, যাহারা এই অসুস্থতা উপলব্ধি করে তাদের অদৃষ্টে শারিরিক পিণ্ড সূচক ওজন

বৃহৎ আকারে ভাগ হয় এবং ক্রমাগত আরও বড় এবং উর্দ্ধ হতে থাকে।

মোটা মানুষরা এইসব রোগে ভোগেন

১ অধিক পর্যায়ে রক্তের চাপ

২ ডায়েবেটিসের পরিপক্বতা

৩ মহিলাদের বৃহৎ আকারে ক্যানসারে বৃদ্ধি পায় শুনে গর্ভাশ্রমে এবং গল ব্লাডারে

৪ পুরুষদের ও ক্যানসার বৃদ্ধি পায় মলদ্বারে, কোলোনে এবং প্রস্টেট গ্র্যান্ডে

৫ অর্থোপেডিক সমস্যা যেমন পায়ে অসুবিধা, অবসাদ এবং অসটিয়াগ্রাইটিস্

একনাগারে মোটা হওয়া প্রফুল্ল ব্যক্তি, সত্যকে মিথ্যা বলিয়া প্রমান মোটা হওয়া এবং হৃদরোগের যোগাযোগ বিভিন্ন অসুবিধার কেন্দ্রীভূত হয়। কিন্তু সেখানে একটি ইহা ধর্মপান এবং উচ্চ রক্তচাপের প্রতিজ্ঞার স্বাধীনতা সারা বছর ধরেই

প্রতিফলনের দ্বারা তথ্য সংগ্রহ করা হয় মোটা লোকদের জীবনের আশা কমে যাওয়ার।-আশ্চর্যভাবে অধিকাংশ বয়স্করা যুক্তি সঙ্গত উপায়ে এবং শরীরের ওজনে বহন

করতে সক্ষম হন। এই প্রক্রিয়া যতটুকু মোটা লোকদের আছে ঠিক ততটুকু রোগা লোকদের ও আছে অতিশয় লোভ এবং অধিক পরিমাণে খাদ্য খাওয়াই সাধারণত একমাত্র মোটা হওয়ার ফলস্বরূপ নয়। প্রমান আছে কিছু মোটা লোকদের একই ধরনের দাড়াশক্তি আছে রোগা লোকদের মতো। কিন্তু

তাদের শক্তিখরচের ক্ষমতা কম খাদ্য অন্তর্গ্রহণে যত করে অধিক ওজন অনুপাতে যারা কমশক্তি খরচ করে খাদ্য গ্রহণ পদ্ধতি জীবনের প্রারম্ভে

ভালভাবে সংস্থাপিত হতে পারে এবং এটাও সম্ভব পর যে, অজ্ঞাত মোটা মায়েদের ডাসাহ দানের অভ্যাসে তাদের শিশুরা বেশী খাদ্য অন্তর্গ্রহণে আগ্রহী হয়। মোটা হওয়ার ডাসাহ দানের অভ্যাসে তাদের শিশুরা বেশী

খাদ্য অন্তর্গ্রহণ আগ্রহী হয়। মোটা হওয়ার উপদেশের চেয়ে যা কিনা উওরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত হয় এবং প্রকৃতি নির্দেশক হিসাবে প্রয়োজন তা আরও বেশী যুক্ত এই উপদেশও দেওয়া হয়েছে যে অত্যধিক পরিমাণে খাদ্য অন্তর্গ্রহণের জন্য শিশুরা শৈশব থেকেই মোটা হতে থাকে যা শরীরের জীৱকোসের মধ্যে উৎপাদনের নিমিত্তে সংরক্ষণ বৃদ্ধিপায় এবং সেই জীৱকোস শৈশবের পরে ক্রমাগত ভাবে থেকে যায়।

এটা যদি সত্যি হয় যে, রোগীদের চেয়ে মোটাদের শরীরে বেশী পরিমাণে জীৱকোসে থাকে পুররেন জনো, তাহলে রোগা থাকার নিমিত্তে প্রায়ই অজের সমস্যার মুখোমুখি হতে হয়। এই ধারণা বিতর্কিত হয়েছে একজন অভিজ্ঞের দ্বারা।

মোটা হওয়া এনে দেয় মনোবিক্রমীয় সমস্যা তৎসহ আসে এক সামাজিক অসুবিধা এবং অনাক্ষমতীয় ভাবে নিঃসন্দেহে খাওয়া থেকে আসে এক বিশাল শাস্তনা এই সবার জন্যে অন্যান্য অসুবিধা এতে স্থাপন হয় এক দুষ্টকালক্রম সাধারণ ওজন থেকে হারানো এবং মোটা হওয়ার নিয়মি যন্ম এন অবশ্য পৃথক পৃথক ভাবে করা উচিত মোটা লোক যারা ওজন খোয়াচ্ছেন তা যেভাবেই হোক যেমন পবাপকরে, চিকিৎসার পরিচালিনাতে, দাঁত নাড়ীভূঁড়ির অংশ সরানো এবং অন্যান্য চরম মাপে, সবই প্রায় সব সময়ে পুনরায় চালু হয়।

সেখানে কোন যাদুকরী পথ নেই কিছু পথের পথ্য খুবই মারাত্মক কিন্তু তাদের প্রায়ই সবটাই অকেজো।

(২৩নং পাতায় দেখুন)

ডার্মাটাইটিস্(চর্মরোগ) অথবা একজিমা

চামড়ার লাল হয়ে যাওয়া অংশ দাদ অথবা চুলকানিকে চিকিৎসাশাস্ত্রের ভাষায় চর্মরোগ অথবা একজিমা বলে।

এটা কোনো সুনির্দিষ্ট রোগ নয়, কিন্তু এ ধরনের যে কোন চামড়ার জ্বলন জনিত পীড়াকে বোঝানো হয়। এ ধরনের যে কোন রোগের আবির্ভাব প্রায় একই বকমের হয় যেমন লাল হয়ে যাওয়া, ফুসকুরি ওঠা, ফোলা চর্মরস বের হওয়া অথবা খসখসে হওয়া। একটা প্রচণ্ড চুলকানোর ইচ্ছা, চুলকানো অথবা জ্বালা ধরা থাকে, যা রোগটাকে বাড়ায় বই কমায় না। বিভিন্ন চর্মরোগের বহিঃপ্রকাশ মোটামুটি একই বকম যদিও তার কারনগুলো বিভিন্ন বকম হতে পারে।

সম্ভাব্য কারন

যেহেতু চামড়া শরীরের বহিরাবরণ হয়ে থাকে তাই চর্মরোগের সম্ভাব্য কারনগুলো প্রকাশ্য আঘাতের মধ্যেই লুকিয়ে থাকে। এই রোগ সাধারণতঃ ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক ঘটিত বা সংক্রামন রোগ, যে কোনো পোকা-মাকড়, উকুন অথবা রাসায়নিক সংক্রামন যেমন জলীয় দ্রবন, সাবান বা চামড়ার তৈলাক্তভাব নষ্ট করে এমন পদার্থের থেকেও এ রোগ হতে পারে। এই কারনেই অধিকাংশ ক্ষেত্রে এলার্জি, যেখানে কোনো একটি সুনির্দিষ্ট কোনো বস্তুর জন্যে অতিপ্রবণতা তৈরি হয় সেক্ষেত্রে এর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয় না। এলার্জি ঘটিত চর্মরোগ সাধারণতঃ ধাতু, গাছপালা, প্রসাধন দ্রব্য, ঔষধ, খাবার বা বিভিন্ন প্রকারের রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শে হতে

পারে। একজিমা অথবা এর্থেপিক

ডার্মাটাইটিস্ এর একটা পারিবারিক প্রবণতা এবং এর সঙ্গে সাধারণতঃ খুসখুসে ছুর ও খাসকষ্টও দেখা দেয়। চর্মরোগ চামড়ার নিজস্ব রক্তসংবহনতা অপব্যাপ্ত করে তোলে ঠিক যেমনভাবে বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে ধমনীঘটিত রোগ তার রক্তপরিবহন ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে চর্মরোগ মারাত্মক আকার নেয়, এবং খুব অল্প ক্ষেত্রেই তা প্রানঘাতী হয়। আবার কিছু কিছু ক্ষেত্রে চামড়া উঠে যেতেও দেখা যায়।

চর্মরোগের চিকিৎসাপদ্ধতি

যেহেতু চর্মরোগ বিশেষজ্ঞরাই এই রোগের ক্ষেত্রে অতঃপ্রত্যভাবে জড়িত এবং যেহেতু চর্মরোগের কারন অনেক ও বিস্তৃত তাই এই রোগের চিকিৎসার স্বায়িত্ব তাই চর্মরোগ বিশেষজ্ঞদেরই। সাধারণতঃ একজন ভাল চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ এক্ষেত্রে সবসময়ই কড়া ও অতিক্ষমতা সম্পন্ন ঔষধ ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকেন যদিও কোনো কোনো চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ এক্ষেত্রে উদাসীন।

ডার্মাটাইটিস্ আরটিফেক্টা

এই চর্মরোগ এক ধরনের স্ব-আরোপিত ক্ষত যা প্রধানত ক্রমাগত চুলকানি থেকে হলেও কখনো কখনো এলার্জি হয় এমন কিছুর লাগানো থেকেও হতে পারে। এই ধরনের চর্মরোগের শুরুটা মানুষ সাধারণতঃই ডুলে যায় এবং এগুলো বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই শরীরের বা লিকে দেখা দেয় ডান হাতি মানুষের ক্ষেত্রে ও ডান দিকে দেখা দেয় বা-দিকে মানুষের ক্ষেত্রে। শরীরের যে অংশে মানুষের হাত পৌছয় না সে অংশে কখনো হয়

না। এর চরিত্র একটু অদ্ভুত ধরনে হয় এবং সাধারণ চর্মরোগের সাথে মেলে না। এর উপর পষ্টি বেধে দিলে তাড়াতাড়ি সেরে যায় না হলে এই যা অনেকদিন থাকে। এই রোগের চরিত্রের অনেক বকমের দেখতে পাওয়া যায়। এই রোগ সাধারণতঃ মেয়েদের ক্ষেত্রেই বেশি দেখা যায় এবং মানসিক অশান্তির কারন হয়ে দাড়ায়।

ডার্মাটাইটিস হারপেটিফরমিস্

এটি খুব কম দেখা যায় এবং এতে প্রচণ্ড চুলকানো, লাল হয়ে যাওয়া ও ফুসকুরি ওঠার প্রবণতা দেখা যায়। সাধারণত গম, প্রোটিন, খাওয়া থেকে হতে পারে। এই রোগটি হঠাৎ করেই আসতে পারে এবং ধীরে ধীরে ছড়াতে থাকে। অধিকাংশ সময়ই এটি কণুইয়ে, হাতে, পশ্চাৎদেশ অথবা উরুতে দেখা যায়। শরীরের ওই অংশগুলি একসঙ্গেও আক্রান্ত হতে পারে এবং দেখা দেওয়ার কয়েক ঘণ্টার মধ্যে ছোট ছোট ফুসকুরির মত বের হয় যা পরে বড় হয়ে অথবা একত্রিত হয়ে যেতে পারে। এতে প্রচণ্ড চুলকানো ভাব হয় এবং চুলকানোর ফলে রোগটি ছড়িয়ে পরতে পারে এবং যা মতন হয়ে যেতে পারে। খুব কম ক্ষেত্রেই এই রোগটি সম্পূর্ণভাবে সেরে যা কিন্তু গ্লুটেন ছাড়া খাবার খেলে এই রোগকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। ডেপসোন ঔষধটি এই রোগটির দ্বিতীয়বার হওয়া থেকে আটকানোয় খুব কার্যকরী।

একজিমা

এটা কোনো একটা নির্দিষ্ট অবস্থাকে বোঝায় না, বিভিন্ন চর্মরোগের চরিত্র ও কারন এর মধ্যে লুকিয়ে থাকে।

এটোপিক ডার্মাটাইটিস একটি চর্মরোগ যা প্রায়ই দেখা যায়। এই চর্মরোগ যে জায়গায় হয় তা তার কারন থেকে অনেক দূরে থাকে এটি কোনো ছোঁয়াচে বা সংক্রামক রোগ নয় যদি না এটা পর্যায়ক্রমে দ্বিতীয়বার আবার দেখা দেয়।

সম্ভাব্য কারন

একজিমা ধরনের এলার্জি সাধারণতঃ জন্মের পর প্রথম কয়েক বৎসর দেখা দেয়। বাচ্চাদের ক্ষেত্রে এটির কারন হলো বেশির ভাগ সময়ই দুধ, ডিম বা গমের মধ্যে থাকা প্রোটিন। কিন্তু বড়দের ক্ষেত্রে একজিমার কারন সাধারণতঃ কিছু কিছু এলার্জি ঘটিত জিনিস থেকে হয় যেমন নিকেল(দস্তা), ঘড়ির বেল্ট, গয়না, কাপড় ধোয়ার সাবান, রাসায়নিক পদার্থ ইত্যাদি। চর্মরোগের কারনে মানসিক অস্থিরতারোগটাকে আরও বাড়িয়ে দেয়। ভারকোসা একজিমা

সাধারণতঃ শিরার অঞ্চলগুলোতে হয় এবং তা হয় রক্তে সঞ্চালনে বাধা পড়লে অথবা পর্যাপ্ত খাদ্যসংবহন না হলে।

রোগনির্নয় ও তার লক্ষনসমূহ

ক্ষতিগ্রস্ত জায়গাগুলোতে সাধারণতঃ লাল বর্ণধারন করে চুলকানির ভাব হয়, ফুসকুরি বের হয় ফুসকুরিগুলো ফেটে গেলে তা দিয়ে চর্মরস বের হয় এবং চামড়াটাকে ভেজা ভেজা দগদগে ঘার মতন করে তোলে। একজিমা সাধারণত হাত, পা, কাধে হলেও শরীরের অন্যান্য অংশেও দেখা দিতে পারে।

চিকিৎসা

একজিমার চিকিৎসা মূলতঃ এর কারন খুঁজে বের করা ও তাকে নিমূল করার মধ্যেই লুকিয়ে আছে। চামড়ায় উপবিভাগের চিকিৎসাই এর শেষ কথা নয় কিন্তু তা সাধারণতঃ জরুরি হয়ে

ওঠে চুলকানির ভাব কমানোর জন্যে। কারন চুলকানি মূলতঃ রোগটাকে অনেকসময় আয়ত্নের বাইরে নিয়ে যায় জটিল করে তোলে। স্টেরোয়েড জাতীয় মলম এই উপসর্গের ভাল কাজ দেয় কিন্তু এর প্রচুর ক্ষতিকারক দিক আছে। এই মলম বাকটেরিয়া বা ছত্রাকজনিত রোগ সৃষ্টির কারন হয়ে দাড়ায়। অনেকদিন ব্যবহার করলে এ চামড়ায় রঞ্জকপদার্থ কমিয়ে দেয় ও একটা সময় দেখা যায় যে চর্মরোগের ক্ষেত্রে এটা নিজেই একটা সমস্যা হয়ে দাড়ায়। অভিজ্ঞ চর্মরোগ বিশেষজ্ঞরা এই মলমগুলোকে খুব কম ব্যবহার করেন অথবা অনেক সময় ব্যবহার করেন না। সাধারণতঃ তার কারন নির্মূলেই প্রচেষ্টা হন। একজিমা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সম্পূর্ণভাবে সেরে যায়, কোডে P.S. O. G. R. R.

অনাকাঙ্ক্ষিত মোটা...

(২১নং পাতার অবশিষ্টাংশ)

অর্থনীতিগতভাবে কয়েকটা সাফলতা বই জগনের অতোষনীয় লালসাকে, সংঘবদ্ধভাবে আশার অভিজ্ঞতার ওপর প্রচারণা চালায় প্রশংসার, সাফল্যের এবং অলৌকিক আনন্দের স্বরূপ

ওজন কমানোর জন্যে

শরীর চর্চার অনুশীলনের চেয়ে, কম ক্যালোরিযী অন্তর্গ্রহনের অনেক বেশী দক্ষ পথ। কিন্তু প্রত্যহ শরীর চর্চার অনুশীলন ওজম কমাঁবার একটি বিশেষ পদ্ধতি আছে। আশানুপাতে ব্যায়াম সীমিত খাদ্য অন্তর্গ্রহন সাহায্য করে।

মাইহোক খাদ্য না কমানো পর্যাপ্ত স্বাস্থ্যের ওজন কোনদিনই কমে না।

চেয়েমোটাদের শরীরে বেশী পরিমাণে জীবকোষ থাকে পূরনের জন্যে, তাহলে রোগা থাকার নিমিও প্রায়ই অজেয় সমস্যার মুখোমুখি হতে হয়।

এই ধারণা বিতর্কিত হয়েছে একজন অভিজ্ঞের দ্বারা। মোটা হওয়া এনে দেয় মনোবিশ্রুণীয় সমস্যা তৎসহ আছে এক সামাজিক অসুবিধা এবং অনাকাঙ্ক্ষীয় ভাবে নিঃসন্দেহ খাওয়া থেকে আসে এক বিশাল শান্তনা এই সবার জন্যে অন্যান্য অসুবিধা এতে স্থাপন হয় এক দুষ্টকালক্রম সাধারণ ওজন থেকে হারানো এবং মোটা হওয়ার নিয়নএন অবশ্য পৃথক পৃথক ভাবে করা উচিত মোটা লোক যারা ওজন খোয়াচ্ছেন তা যেভাবেই হোক যেমন উপবাস করে, চিক্যসার পরিচালনাতে, দাঁত, নাড়ীভূঁড়ির অংশ সবারে এবং অন্যান্য চরম মাপে, সবই প্রায় সব সময়ে পুনরায় চালু হয়।

সেখানে কোন যাদুকরী পথ নেই কিছু পথের পথ্য খুব মারাত্মক কিন্তু তাদের প্রায়ই সবটাই অকেজো।

অর্থনীতিগতভাবে কয়েকটা সাফলিতা বই জগনের অতোষনীয় লালসাকে, সংঘবদ্ধভাবে আশার অভিজ্ঞতার ওপর প্রচারণা চালায় প্রশংসার, সাফল্যের এবং অলৌকিক আনন্দের স্বরূপ।

পাঠকেরা চিকিৎসকের মতামত জানুন

ডঃ স্ট্যানলী জন্ MBBS, DLO, MS (ENT)

২২ যখনই আমার ঠান্ডা লাগে বা সর্দি হয় তখনই আমার কানের উপর কিছু ফুসকুরি বা ফোড়া জাতীয় দেখা যায়। আমার বোনেরও এই একই সমস্যা আছে। এটা হবার কারন কি? এক্ষেত্রে কি কোন ঔষধ বা পিল আছে?

এস. ফার্নান্দো, তৃত্তকারিন

২৩ কান এবং নাকের মধ্যে যোগাযোগরক্ষাকারী টিউবটির নাম হল 'এওটাইচিয়ান' টিউব যখন ঠান্ডা বা সর্দি এই টিউবটি বন্ধ হয়ে যায় এবং যখনই এটা ঘটেই যাব 'ড্রাম' বা কর্ণপর্দা সংকুচিত হবার জন্য বোগী অনুভব করেন কান বন্ধ হয়ে গেছে। যদি মধ্যম কানের মধ্যে কোন বোগের সংক্রমণ দেখা যায় তাহলে এটি পূজের সৃষ্টি করে এবং যা ওটিটিস মাধ্যমকেও ক্ষতি করে। এই ধরনের সমস্যার হাত থেকে বক্ষা পেতে যখনই আপনার ঠান্ডা লাগবে আপনি অ্যান্টিফায়েড জাতীয় কোন অ্যান্টিহিস্টামিন ঔষধের আশ্রয় নিন।

২৪ আমি আপনার পত্রিকাতে আর এইচ ফ্যাঙ্কির সম্পর্কে পড়েছি। আপনারা দয়া করে এর সম্পর্কে আবার একটু জানাবেন কি?

রাকেশ সিল

২৫ আর এইচ ফ্যাঙ্কির বা রেসাস ফ্যাঙ্কির জনসংখ্যার ৯০% মানুষের রক্তের গ্রুপে পাওয়া যায়। যখন এই ফ্যাঙ্কিরটি উপস্থিত থাকে কোন ব্যক্তির রক্তের গ্রুপ তখন সেই ব্যক্তিকে আর এইচ যুক্ত (আর এইচ পজিটিভ) হিসাবে গননা করা হয় অন্যথায় ব্যক্তিকে আর এইচ বিহীন (আর এইচ নেগেটিভ) হিসাবে গননা করা হয়। সেই জন্য নিম্নলিখিত ভাবে রক্তের বিভিন্ন গ্রুপে রক্তকে চিহ্নিত করা হয়েছে।

যেমন: আর এইচ যুক্ত রক্তের গ্রুপ- এ+, বি+, এবি+, এবং ও+ আর এইচ বিহীন রক্তের গ্রুপ - এ-, বি-, এবি-, এবং ও-।

একটি আর এইচ বিহীন রক্তের ব্যক্তিকে প্রয়োজনে আর এইচ বিহীন রক্ত দেওয়াই উচিত অন্যথায় সেনসিটাইজেশন এর উদ্ভব হয়। একইভাবে রক্তে আর এইচ বিহীন সন্তান সন্তান মহিলাবা যদি অপত্যটির

রক্তের গ্রুপ আর এইচ যুক্ত হয় তাহলেও সেনসিটাইজেশন এর উদ্ভব হয়। তাই সন্তান জন্ম নেবার আগেই অপত্যের আর এইচ ফ্যাঙ্কির পরিক্ষা করে নেওয়া উচিত যাতে জন্মের পর শিশুটির মাকে আর এইচ ফ্যাঙ্কির বিকল্প আন্টি আর এইচ ফ্যাঙ্কির ঔষধ প্রয়োগ করা যায়।

২৬ আমার বয়স ৪৭ বছর, বিগত তিন চার বছর ধরে আমি 'আলসার' রোগে কষ্ট পাচ্ছি। আমি একটি লিমিটেড কম্পানীতে চাকুরী করি। কর্মসূত্রে আমাকে বিভিন্ন যায়গায় ঘোরাঘুরি করতে হয়। একটু অসুস্থতা হলেই আমার তলপেটের বাম পূর্বাংশে মাঝে মাঝেই যন্ত্রনা অনুভব করি, আমি ধূমপান করি তবে খুব বেশি নয়। (মোটামুটি ৪টে সিগারেট দিনে)।

সবজানন্, কোডাই

২৭ আপনি যোগেত একজন আলসারের বোগী আপনার এখনই ভীষন সর্তক হওয়া উচিত। আপনি এইমুহূর্ত থেকে ধূমপান বন্ধ করুন। কখনও খালি পেটে থাকবেন না। কিছু সময় পর পর আপনার বিস্কুট জাতীয় কিছু খাওয়া উচিত যা আপনার পেটের ভিতর আসিড নিঃসরণকে দমন করবে। এরসাথে আপনার মশলাদার খাবার এলকোহল জাতীয় দ্রব্য বর্জন করা উচিত।

২৮ আমার দ্বিতীয় সমস্যাতে শিশুটি 'ডাউন সিনড্রোম' এর দ্বারা আক্রান্ত। আপনি এই রোগ সম্পর্কে কিছু বলতে পারেন? আমার শিশুটি কি আর পাঁচজন সাধারণ মানুষের মত স্বাভাবিক ভাবে বড় হতে পারে?

মীরা নায়ার -এরনাকুলাম

২৯ ডাউন সিনড্রোম বা মনগোলিজিম একটি অস্বাভাবিক ক্রোমোজম জাত রোগ। ২১তম ক্রোমোজম জোড়ার সাথে একটি অতিরিক্ত ক্রোমোজমের উপস্থিতির ফলে এই রোগ দেখা দেয়। সাধারণতঃ প্রতি ৬০০ জন ব্যক্তির মধ্যে ১ জনের এই সমস্যা ঘটে। ধরনের সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের মূখ্যকর্তীতে প্রভাব ঘটে এছাড়া পরিমিত আকারে মানসিক অবসাদগ্রস্ততার আর্বিভাব হয়। এরা সুন্দর স্বভাবের হন এবং নাচ, গান পছন্দ করেন। এদের খুব সহজেই শিক্ষা

দেওয়া যায়। শতকরে ৩৩ ভাগ ডাউন সিনড্রোম বোগীরা হৃদবোগের সমস্যায় ভুগতে পারেন যা তাদের দীর্ঘ জীবনের অস্ত্রব্য। শিশুরা স্বাস্থ্যক্রমিক বোগ সংক্রমণে অ আক্রান্ত হয় যেমন নিউমোনিয়, জন্মের পর থেকেই শিশুদের মধ্যে এই বোগের উপসর্গগুলি দেখা যায় এবং ব্যস বাড়া সাথে সাথে এটি আরও বেড়ে যায়। আপনার শিশুটিকে কোন ভালো শিশু বিশেষজ্ঞের কাছে নিয়ে যান এবং সুপারামর্শ নিন।

৩০ আমি একজন ৩২ বছর বয়সী মহিলা, বিগত দুই বছর ধরে আমি উচ্চ রক্তচাপে জর্জরিত (হাইপার টেনসান) সমস্যায় ভুগছি। যদিও পরিক্ষা করে রক্তচাপ স্বাভাবিক পাওয়া গেছে কারন আমার রক্তচাপের আকস্মিক হ্রাস-বৃদ্ধি হবার প্রবণতা আছে। আমার ডাক্তার আমাকে এন্ড্রোডিপিন নিতে বলেছেন। কিন্তু আমি যদি দ্বিতীয় সমস্যার সিদ্ধান্ত নিই সেক্ষেত্রে উচ্চ রক্তচাপ কি কোন সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে?

বেনুকা মুদাসির -বার্মালোর

৩১ আপনার যে নিয়মিত স্বাভাবিক রক্তচাপ পরিচালনা করার মত ঔষধের দরকার এ ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সাথে আমি একমত। যদি এন্ড্রোডিপিন আপনার পক্ষে অস্বাস্থ্যজনক হয় তাহলে আপনি ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী অন্য কোন ঔষধ নিন। আপনার কোন একজন হৃদবোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত যিনি আপনার রক্তচাপ নিয়মিত পরিক্ষা করতে পারবেন আপনার সন্তান সন্তানবনার সময়ে রক্তচাপ বেড়ে যাওয়াই স্বাভাবিক। তারজন্য আপনারকে সেইসময়ে সর্বদা একজন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞেরও পরামর্শ প্রয়োজন।

Readers ask Doctor...

Address your queries to :

The Doctor
Nanwani Chantable Trust Magazine
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032

চাঁকৎসা বিদ্যার জবর খবর

ডেবজ ঔষধের দ্বারা অ্যালার্জিয়া রোগ আরোগ্যের প্রতিশ্রুতি

বৈজ্ঞানিকের প্রমাণ করেছেন
চাই- নিস্ আর্ঘ্যবৈদিক ঔষধের
ব্যবহারের সাহায্যে, মস্তিস্কের সঙ্গে
সম্পর্ক যুক্ত রোগসমূহ যেমন- জ্বর,
ক্যাকটেরিয়া ঘটিত সংক্রমণ এবং
মৃতিভ্রম সমূহ রোগের আরোগ্য
সম্ভব।

এসপিরিন্ জাতীয় ঔষধ দ্বারা নিউরোনের সুরক্ষা

ইটালীতে গবেষনার মাধ্যমে জানা
গেছে, যে যখন "স্ট্রোক" হয় তখন
অতিরিক্তপরিমাণে "নিফরো
ট্রান্সমিটার প্রটোমেটের" দীর্ঘ সময়ের
উপস্থিতি নিউরোন কে ধ্বংসের
মুখে ফেলে দেয়। এসপিরিন্
জাতীয় ঔষধ ও নিউরোনকে
ধ্বংসের হাত থেকে বাঁচায়, যা
উপরিষ্ঠ গবেষণালব্ধ ফলকে সমর্থন
করে।

লবন-সংবেদনশীল উচ্চরক্তচাপজনিত জীন

যে সকল পরিবারের সদস্যগণ
লবন-সংবেদনশীল উচ্চরক্তচাপের
শিকার, তাদের মধ্যে জীনের
অস্বাভাবিক পরিবর্তন সনাক্ত
করেছেন ফ্রান্সের গবেষকগণ। এই
ধরনের ব্যক্তিদের লবন কম খেতে
বলা হচ্ছে। যে সকল উচ্চরক্তচাপ
অন্যান্য কারণে সৃষ্টি হয় তার ক্ষেত্রে
কম লবন গ্রহণ কার্যকরী নয়।

রোডও-শিল্ড

জাপানের একটি কম্পানী, সেলুলার টেলিফোনের থেকে উদ্ভূত বরাদ্দে
একটি বিল্লি আবিষ্কার করেছে, যা পেসনেকার ধাবনকারী মানুষদের, বিপরীত
প্রতিক্রিয়ার হাত থেকে রক্ষা করে। যেভাবে পাতক বস্তু বিদ্যুৎ পরিচালনা
করে সেভাবে বিদ্যুৎ পরিচালনা না করে, এই ধরনের সিন্থেটিক বরাদ্দ সহজেই
তড়িৎ আবেশ রোধ করে। এই ধরনের চার মিলিমিঃ পুরু একটি বিল্লি
ঘূর্ণন অবস্থায় যথেষ্ট সক্রিয় ভাবে দুই মিলিমিঃ পুরু অ্যালুমিনিয়াম অথবা
তামার বিদ্যুৎ প্রবাহ বন্ধ করতে সক্ষম।

অন্ধত্বজনিত ই.এস.পি

বিজ্ঞানীদের মতে মস্তিস্কের যে অঞ্চলটি দেখিবার জন্যে সহায়তা করে, তা
অন্ধ মানুষদের সর্বক্ষেত্রে সক্রিয় থাকেনা। তারা একটি পরিষ্কার মাধ্যমে
দেখেছেন যে একসময় ১০ জন অন্ধমানুষ পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে এবং
মস্তিস্কের সাহায্যে যে কিছু রোমন লিপি বুঝতে পেরেছিল, তাদের ক্ষেত্রে
মস্তিস্কের যে স্থান দেখিবার জন্য ব্যবহৃত হয়, সেখানে অন্য অনুভূতি ও প্রভাব
ফেলেছিল, যেমন শোনবার অনুভূতি, স্বাদের এবং গন্ধের অনুভূতি ইত্যাদি
কিন্তু যারা অন্ধ নয় তাদের ক্ষেত্রে এই ঘটনা ঘটে না, এর দ্বারা প্রমাণিত হয়
অন্ধ মানুষেরা মস্তিস্কের দেখিবার অঞ্চলটিকে অন্য অনুভূতির ক্ষেত্রে,
যেমন-শোনবার, স্বাদ গ্রহণ কববার ইত্যাদির জন্য ও কখন ও কখন ও ব্যনত্ব
করে থাকে।

অ্যাসটিওপেরোসিস্ এর জন্য ফলদায়ী অ্যান্টিবায়োটিক

বাল্টিমোরের বৈজ্ঞানিকেরা একটি অ্যান্টিবায়োটিক আবিষ্কার করেছেন,
যাহা হাড়ের ওজন হ্রাস ব্যাধিতে আক্রান্ত, লক্ষ্যমিক মহিলাদের ক্ষেত্রে
সুফলদায়ী। টেট্রাসাইক্লিন জাতীয় একটি অ্যান্টিবায়োটিক, নিনোসাইক্লিন আবিষ্কৃত
হয়েছে যার ব্যবহার, হাড়ের ওজন হ্রাস রোধে সক্ষম ও হাড়ের ঘনত্ব বৃদ্ধিতে
সক্ষম। এর ব্যবহারে ১৫ শতাংশ পণ্ডের ক্ষেত্রেও, হাড়ের ওজন হ্রাস রোধ
করা গেছে, এটি হাড় সুরক্ষাকারী কোলাজেনের ধ্বংস প্রতিরোধ করতে
পারে।

শরীরের রোগ প্রতিরোধে কার্যকরী "জীন"

ইস্রায়েলী বৈজ্ঞানিকেরা শরীরে এক ধরনের জীনের অস্তিত্ব পেয়েছেন,
যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। এই জীনটি একটি
প্রোটিন উৎপন্ন করে, যা ট্রান্সক্রিপসান ফ্যাক্টর এন.এফ.কাপ্পা-বি কে সক্রিয়
করে। উক্ত ফ্যাক্টরটি, অন্যান্য যে সমস্ত জীন শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার
সাথে এবং রোগের সাথে সম্পর্কযুক্ত, তাদের চালক হিসাবে কাজ করে।
উপরি উক্ত জীনটি প্রায় সমস্ত কোষের মধ্যেই পাওয়া যায় এবং এটি শরীরের
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার বৃদ্ধির ক্ষেত্রে, এন.এফ.কাপ্পা.বি ফ্যাক্টরটিকে উদ্বুদ্ধ
করে।

গ্রেফতার হলে, আপনার অধিকার - জানুন

পি.ডি.মেথিউ

ভারতের সংবিধান অনুযায়ী, নাগরিকদের ভারতের জনৈতিক জীবনে অংশগ্রহণ করার এবং নিজেদেরকে রাজনীতিবিদ হিসেবে প্রকাশ করার মৌলিক অধিকার রয়েছে। কিন্তু এই স্বাধীনতাকে বেষ্টন করে আছে রাজনীতিবিদদের অনেক বিধিসংগত নিরোধ, এমনকি নাগরিকদের বৈধ সক্রিয়তাও অনেক ময় 'আইনভঙ্গ' হিসাবে পরিগণিত হতে পারে। আমাদের রাষ্ট্রের আইন লঙ্ঘন করা প্রতিনিধিদের সাধারণ ক্ষমতা, আমাদেরকে বিধিসংগত অধিকার থেকে বঞ্চিত করে দিতে পারে এবং এই সমস্ত মানবিক অধিকার লঙ্ঘিত না হওয়ার ফলস্বরূপ, পঙ্ক্তনিত আকস্মিক উত্তেজনা

দিনের পর দিন সমানুপাতে বৃদ্ধি পেয়ে যাচ্ছে। এই লেখার উদ্দেশ্য গ্রেফতার এবং জামিন সম্বন্ধে সঠিক জ্ঞাপন দিয়ে তাদের চেতনাকে জাগিয়ে তোলা, যেন পুলিশ এবং রায়দানকারী প্রতিনিধিদের সামনে তারা আত্মজ্ঞানকে কার্যকরী করতে পারে।

একজন ব্যক্তির গ্রেফতার হওয়া

একজন ব্যক্তিকে গ্রেফতার করা হয়, যখন একজন পুলিশ অফিসার অথবা একজন নাগরিক তাকে কয়েদবাসে নিয়ে যায়, অথবা অন্যথায় তাকে তার অপরাধের সংগত জবাবদিহি করার জন্য, তাকে সংগতিপন্নভাবে তার সাধারণ কাজ করার স্বাধীনতা থেকে বঞ্চিত করা হয়, ভারতীয় পুলিশদের, গ্রেফতারী পরওয়ানা ছাড়া কোন ব্যক্তিকে সাময়িকভাবে কারারুদ্ধ করে রেখে জবাবদিহি করার কোন ক্ষমতা নেই।

গ্রেফতারী পরওয়ানা

ইহা একজন পুলিশ অফিসারের কাছে, কোর্টের দ্বারা পাঠানো লিখিত, একজন অপরাধীকে গ্রেফতার করার নির্দেশ। একজন পুলিশ অফিসার যিনি গ্রেফতারী পরওয়ানা নির্বাহ করবেন, তাকে গ্রেফতার করার আগে, ঐ ব্যক্তির কাছে গ্রেফতার হবার কারন সংক্ষেপে বলতে হবে এবং যদি ঐ ব্যক্তি, তার নামের গ্রেফতারী পরওয়ানা দেখতে চান তবে তাকে তা দেখাতে হবে। অপ্রয়োজনীয় ভাবে দেবী করানো ছাড়া, ঐ ব্যক্তি তার চাহিদা মত কোন ব্যক্তির সঙ্গে দেখা

করার কথা দাবী করতে পারেন।

পরওয়ানা ছাড়া গ্রেফতার

একজন পুলিশ অফিসার কোন ব্যক্তিকে পরওয়ানা ছাড়া গ্রেফতার করতে পারেন যদি তার কাছে ঐ ব্যক্তির বিরুদ্ধে আদালত গ্রাহ্য কোন প্রমাণ থাকে। সাধারণতঃ একজন পুলিশ অফিসার কোন অপরাধের আদালতে গ্রাহ্য প্রমাণ এবং মেজিস্ট্রেটের কাছ থেকে পাওয়া পরওয়ানা ব্যতীত, কোন ব্যক্তিকে গ্রেফতার করতে পারেন না।

অপরাধীর কার্য প্রণালী নিয়মাবলীর প্রথম তালিকা

অপরাধকে দুই ভাগে বিভক্ত বা গননা করা হয়, প্রথমতঃ আইন গ্রাহ্য এবং দ্বিতীয়তঃ আইন অগ্রাহ্য অপরাধ। আদালত গ্রাহ্য অপরাধের মধ্যে গুরুতর অপরাধগুলি হল, খুন করা ডাকাতি করা, চুরি, রাষ্ট্রের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করা ইত্যাদি।

কখন একজন ব্যক্তি পরওয়ানা ছাড়া গ্রেফতার হতে পারেন?

একজন ব্যক্তি পরওয়ানা ছাড়া গ্রেফতার হতে পারেনঃ

১. যদি তিনি কোন আদালতে গ্রাহ্য

অপরাধ সম্বন্ধে উদ্বিগ্ন থাকেন অথবা যদি কোন সংগত সন্দেহ, অভিযোগ বা সংবাদ পাওয়া যায় যে তিনি আদালত গ্রাহ্য কোন অপরাধের সঙ্গে যুক্ত আছেন।

২. যদি সে কোন বাড়ী ভাঙ্গার

**CASH AWARD Rs.1000
FOR BEST SUGGESTION**

Nanwani Magazine, would like to request its readers to send us suggestions as to how we can improve the magazine so that we can be of more help to the poor. The best suggestion will receive a grand prize of Rs.1,000 which will be awarded every 2 months and will be published in that issue.

Nanwani Magazine
No.4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore 560 032, INDIA
Fax: 080-3435929

পালকল্লনা করে এবং দখল করতে চেষ্টা করে

৩. যদি সে অন্যের সম্পত্তি দখল করতে চায়

৪. যদি সে নিজেকে অপরাধী হিসেবে প্রচার করে।

৫. যদি সেকেনপুলিশ অফিসারকে, কর্মরত অবস্থায় কাজে বাধা দেবার চেষ্টা করে।

৬. যদি সে কোন কয়েদবাস থেকে পালার চেষ্টা করে।

৭. যদি সে আর্মি, নেভি বা এয়ার-ফোর্সের কর্মরত অবস্থায় পালিয়ে যাওয়া কোন ব্যক্তি হয়।

৮. যদি সে ভারতের বাইরে থাকা অবস্থায়, বহিঃসম্পর্ক অথবা পলায়ন পর অপরাধীর জন্য, কার্যকারী আইনের অধীনে থেকে কোন শাস্তিযোগ্য অপরাধ করে।

৯. যদি সে কারাবাস থেকে ছাড়া পেয়ে, তার গতিবিধির উপর কোর্ট কর্তৃক প্রদত্ত বাধা নিষেধ সে উলঙ্ঘন করে।

১০. যদি সন্দেহ করা হয় যে, সে আদালতে গ্রাহ্য কোন অপরাধ এর সঙ্গে নিজেকে যুক্ত করেছে।

১১. যদি সে অভ্যাসগত কোন অপরাধী হয়।

১২. যদি সে কোন পুলিশ অফিসারের উপস্থিতিতে আদালত অগ্রাহ্য অপরাধের সাক্ষী হয়ে, পুলিশের কাছে নিজের নাম এবং ঠিকানা দিতে প্রত্যাখ্যান করে।

১৩. যদি অন্য কোন পুলিশথানার পুলিশ অফিসার সন্দেহ করে যে সে কোন আদালত গ্রাহ্য অপরাধের সঙ্গে

যুক্ত আছে

শ্রেফতার করা হলে আপনার কি কি জানতে চাইবার অধিকার আছে?

যদি আপনি শ্রেফতার হনঃ -

১. আপনাকে অবশ্যই শ্রেফতার করার কারন জানাতে হবে। (মৌলিক অধিকারঃ আর্টিকেল ২২ এবং সেকশন ৫০ সি. আর. পি. সি.)

২. যদি আপনি শ্রেফতারী পরওয়ানার অধীনে শ্রেফতার হয়ে থাকেন, তবে শ্রেফতারি পরওয়ানা যাচাই করার অধিকার আছে (সেকশন ৭৫ সি. আর. পি. সি.)

৩. আপনার নিজের পাচছন্দের উকিলের সঙ্গে আলোচনা করার অধিকার আছে (মৌলিক অধিকারঃ আর্টিকেল ২২ (ভারতীয় সংবিধান))

৪. আপনাকে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে নিকটবর্তী মেজিস্ট্রেটের কাছে অবশ্যই হাজির করতে হবে (মৌলিক অধিকারঃ আর্টিকেল ২২ (ভারতীয় সংবিধান))

৫. আপনাকে জামিনে ছাড়া যাবে কি না, তা অবশ্যই বলে দিতে হবে (সেকশনঃ ৫-০ সি. আর. পি. সি.)

আপনাকে হাতকড়ি পড়ানো যেতে

পারে কি? : সুপ্রাচীন কোর্টের নতুন নিয়ম অনুযায়ী একজন শ্রেফতার করা ব্যক্তিকে হাতকড়ি পড়ানো যাবে না, যতক্ষণ পর্যন্ত না সে আক্রমণাত্মক বা উন্নত রূপ দাবন করে, অথবা যদি সে পালিয়ে যাবার চেষ্টা এবং আত্মহত্যা করার চেষ্টা না করে শ্রেফতার করা কোন শাস্তি নয়, এই কারণে অপ্রয়োজনীয় আত্মসংযম অনুমোদনীয় নয়, যদি তা করার প্রয়োজন না হয়

একজন শ্রেফতার করা ব্যক্তির তল্লাশী নেওয়া

একজন পুলিশ অফিসার, কোন ব্যক্তির তল্লাশী নিতে পারবেন যদি -

যদি সেই ব্যক্তি শ্রেফতার হয়। তল্লাশী দেবার পর ঐ ব্যক্তির কাছ থেকে প্রাপ্ত সমস্ত জিনিসপত্র, পুলিশ অফিসার অবশ্যই কারাবাসের নিরাপদ স্থানে রাখবেন এবং ঐ ব্যক্তিকে এই সমস্ত জিনিসপত্রের প্রাপ্তিস্বরূপ একটি রসিদ দেবেন একজন শ্রেফতারি হওয়া মহিলার তল্লাশী অবশ্যই সম্মান এবং ভদ্রতার সহিত করা হবে একজন মহিলার তল্লাশী আরেকজন মহিলাই নিতে পারবেন (সেকশন ২)

পরের তী সন্ধ্যায় প্রকাশ প্রকাশ

WIN A CASH AWARD

Nanwani Magazine is pleased to announce the Readers Choice Contest and calls for its readers to submit any articles or information that they feel can help the poor. Articles published or submitted for publication elsewhere are also acceptable. Unfortunately, Nanwani Charitable Trust cannot afford to pay for reprint rights or for original submissions accepted. Please note that submissions will not be returned. Please retain the original or copies of your articles. The selection committee will review all articles and the best article will receive a grand prize of Rs.1,000 which will be awarded every 3 months and will be published in that issue. Please send your submissions to :

NANWANI MAGAZINE

No.1, 3rd Floor, AGS Plaza R.T. Nagar Main Road
Bangalore 560 032, INDIA Fax: 080-3435929

আপনার আইনগত সমস্যার প্রাথমিক উত্তর...

এস. নাগরাজ BA, LL B এবং কে. বিদ্যা BSc, LL B

আমাদের গ্রামে একটি রেডিওর দোকান আছে, দোকানটি গ্রামের বাজারের রাস্তার পাশে অবস্থিত। দোকানের মালিক সারাদিন ভয়ঙ্কর শ্রুতিকটু শব্দে মাইক বাজাত যাহা খুবই অস্বস্তিকর এবং বিরাট শব্দ দূষনের সৃষ্টি করে। আমাদের মধ্যে কয়েকজন, মালিককে বলেছিল এটা বন্ধ করার জন্যে, কিন্তু সে সেকথায় কর্ণপাত করেনি।

আমি কি করতে পারি?

আয়াপান, ইউ. সি. টি. এন

আপনার অস্বাচ্ছন্দ্য বোধের কারনটি সঠিক এব্যাপারে কোন ব্যবসায়ী এমন কোন কাজ অবশ্যই করবে না যার ফল স্বরূপ ঐ এলাকায় দূষন এবং জনগনের ব্যাধার কারন হয়, সেটা গ্রামে কিংবা শহরেই হোক। গ্রামে বাজারের রাস্তায় যে সব রেডিওর দোকান আছে সেটা শুধু মাত্র বিক্রী এবং মেরামতের জন্য। যদি রেডিওর দোকানের মালিক এরকম কাজ করতে চায়, তবে চার দেওয়ালের এক কোনায় সে করতে পারে। সারাদিন ধরে ভয়ঙ্কর শ্রুতিকটু বাজনা (মাইকের মাধ্যমে) মোটেই বাজানো উচিত নয়। শব্দের দূষন হলো একটা আনুসঙ্গিক কারন যাহা জনগনের দ্বারা সৃষ্টি হয়, এবং সেটা ভারতীয় দণ্ড বিধির ২৫৬নং ধারায় আইনত দণ্ডনীয়। থানায় ঐ লোকের বিরুদ্ধে শাস্তির দাবি জানিয়ে অভিযোগ করার অধিকার আপনার আছে। (যদি এরপর কোন বিস্তারিত জানতে চান তবে পূর্ব প্রকাশিত ম্যাগাজিন অনুসরণ করুন)।

আমি একটি কমপিউটার শিক্ষার প্রতিষ্ঠানে ব্যাঙালোরে যোগদান করেছিলাম, যোগদান করার পর আমি অনুভব করেছিলাম অন্যান্য প্রতিষ্ঠানের মতো এই প্রতিষ্ঠান ভালোভাবে শেখাচ্ছে না, আমি এই প্রতিষ্ঠান

ছাড়ার জন্য জিজ্ঞাসা করেছিলাম কিন্তু কার্যকরী সমিতি তাহা গ্রাহ্য করেনি। এখন কিভাবে আমার টাকা আমি ফেরত পেতে পারি? আমি ঐ প্রতিষ্ঠানে কেবলমাত্র সেমিটার শিক্ষার জন্য ছিলাম (৩১/২ মাস)।

ডি. প্রকাশ, তুমকোর

আপনার কমপিউটার শিক্ষার জন্য ব্যক্তিগত প্রতিষ্ঠানে ভর্তি হওয়ার আগে সুসংগত সব সংবাদ গ্রহন করা উচিত।

যেমন:- সিলেবাস, কোর্স এবং শিক্ষার পদ্ধতি। এটা প্রাসঙ্গিক কথা যে আপনি এদের অধীনে শিক্ষা গ্রহন সম্বন্ধে খুশি নন। আপনার ওখানে টাকা দেবার আগে সবকিছু পরিস্কার রে জেনে নেওয়া উচিত ছিল। যাই হোক, যে কোন উপায়ে আপনার অসম্পূর্ণ ক্লাসগুলোর বিস্তারিত তথ্য সংগ্রহ করে, প্রমান সহ আপনার রাজ্যের সংশ্লিষ্ট কোর্ট এ যেতে পারেন।

সংবাদ পত্রে বিজ্ঞাপন দেবার পরে আমি একটি ক্যামেরা ডি. পি. পি. যোগে কিনেছিলাম, কিন্তু ক্যামেরাটি যখন আমি হাতে পাই তখন সেটি ছিল নকল। ক্যামেরাটির কম্পানির কাগজ পত্র আমার কাছে আছে। যখন আমি ক্যামেরাটি ড্রকমর থেকে পেয়েছিলাম তার তারিখও আছে। আমাকে দয়া করে পরামর্শ দিন যে আইনগতভাবে আমার দ্বারা কি পদক্ষেপ নেওয়া যায়।

স্বরাজ সাইমা, এম. দি

সংবাদের মাধ্যমে যে সব লোক বিজ্ঞাপন দেখে উৎসাহিত হয়, সেই সব লোকের মধ্যে আপনিও একজন। সাধারণতঃ এই ধরনের বিক্রেতারা, সাময়িক উত্তেজনা ছরাবার জন্য এসকল বিজ্ঞাপন দেন। তাদের ভ্রান্ত চিন্তনা এবং ভুল পোস্ট বক্স

নাম্বার, তাদের বিরুদ্ধে কোন পদক্ষেপ নেবার জন্য যাথেষ্ট নয়। এদের বিরুদ্ধে আপনি ফৌজদারী মামলা দায়ের করতে পারেন।

একটি বস্ত্র ছিপি লাগানো ঔষধের বোতলের মধ্যে আমি জ্ঞানি কিছু বিদেশী জিনিস আছে, যা দেখতে ওড়োর মতো বা কিছুটা মেরুদণ্ডহীন কীট পতঙ্গের মতো, আমি ঔষধের কোম্পানীকে চিঠিও লিখেছিলাম এই সম্বন্ধে জানিয়ে, কিন্তু আমি তাদের থেকে কোন উত্তর পাইনি। দয়া করে আমাকে পরামর্শ দিন যে, আইনগতভাবে উচ্চতর মহলে কি ভাবে আমি আবেদন করতে পারি।

বিকাশ, ইউ. পি

এটা দুঃভাগ্যজনক যে, কিছুদিন যাবৎ ঔষধ প্রস্তুতকারী কোম্পানীগুলোর অবহেলায় কিছু ঔষধ, এই ধরনের কিছু অযাচিত বস্ত্র সমেত খোলা বাজারে চলে আসছে। সৌভাগ্যবশতঃ আপনি ঔষধটি খাননি। এই ঘটনাটি পর্যবেক্ষন করে দেখার এবং জবাবদিহি করার দায়িত্ব পুরোটাই বর্তায় উক্ত ঔষধ কোম্পানির উপর। অন্যথায় তাদের বিরুদ্ধে বিষয়টি নিয়ে আদালতেও আবেদন করা যেতে পারে। এই বিষয়টি নাগরিক আইন এবং অপরাধি আইনের যৌথ আওতায় পরে। এছাড়া আপনি "কনসিউমার ফোরাম" কেও বিষয়টি সম্পর্কে অবগত করতে পারেন।

Answers to your legal problems...

Address your queries to :

The Legal Forum
Nanwani Charitable Trust Magazine
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032

গঙ্গা। ভারতবর্ষের এবং হিন্দুধর্মের
হিংপিণ্ড নির্গত হয় হিমবাহ গঙ্গোত্রীর
থেকে উচ্চ ১৩ হাজার ফুটের উপরে
হিমা লয়ের তুষার যুক্ত পর্বতশৃঙ্গ
থেকে।

বড় বড় অনেক শহরই গঙ্গা বক্ষে
শায়িত। কানপুর এবং শিল্লাঞ্চল এবং
রেলের কেন্দ্রসহল।

এলাহাবাদে প্রত্যেক বারো বছর
অন্তরলক্ষ লক্ষ তীর্থযাত্রীরা জড়ো হন
গঙ্গায়মুনা নদীর সংযম সহলে এবং
বিশালকুম্ভমেলায় উৎসবের জন্যে।

মির্জাপুর হস্ত নির্মিত কার্পপেটের
জানো বিখ্যাত এবং বেনারস সম্ভবত
ভারতবর্ষের সবচেয়ে পুরানো শহর
কোলকাতা ও পাটনাতে সবচেয়ে বেশী
জনগনের ভীড়। যাই হোক গঙ্গার
পাড়ে নিকটবর্তী অবস্থিত শহরগুলি।

যাইহোক সারা বছর ধরে অসহনীয়
অসহনীয় উন্নতি এবং বর্ধিত
আকারেমানুষের ক্রিয়াকর্মের জন্যেই
গঙ্গা মোটামুটি ভাবে দূষিত
হয়েছে বিশেষকরে গঙ্গার কাছাকাছি
শহরগুলি।

পুনরায় দূষিত না হওয়ার জন্যে
এবং গঙ্গার পূর্বের অবস্থা ফিরিয়ে
আনার জন্যে সর্বকল্প মূলক
বিশুদ্ধতার জন্যে গঙ্গা একসেবারে প্লান
(জি.এ.পি) ভারত সরকার দ্বারা গ্রহন
করা হয়েছে ১৯৮৬ সালে এই
বি.এ.পি প্লান সম্পন্ন করার শেষ
পর্যায়ে আছে।

গঙ্গা নদীর দূষিত করনের প্রায় তিন
চতুর্থাংশ ২৫টি শহরের মিউনিসিপালি
ওয়েস্ট ওয়াটার গ্র্যান্ড সিউএজ
সংস্হাকে আরোপ করা হয়েছে।

এক একটি এক লক্ষেরও বেশী
অধিবাসী এই শহর গুলি গঙ্গার বরাবর
অবস্থিত ৬টি উত্তরপ্রদেশে, ৪টি
বিহারে এবং ১৫টি পশ্চিম বঙ্গে। বাকি
৬৮টি এসেছে গঙ্গা সংলগ্ন শিল্পাঞ্চল
থেকে।

গঙ্গাকে বাঁচান



এই পারকল্পনার মূল ধাক্কার
গতিরোধকে একপাশে করা হয়েছে
নিরাময়ের নিমিও-২৫টি প্রথম শ্রেণীর
শহরের নদমার আর্বজনা থেকে নিরাময়
যুগে নদমার ময়লা হয়তো পরে কৃষি
অথবা নদীতে পুনরায় ফিরিয়ে দেওয়ার
কাজে লাগতে পারে যেহেতু
শিল্পাঞ্চলের জন্যে দূষিত তাই উপদেশে
মূলকভাবে সংযত করা হয়েছে
পূর্ববর্তী পরিবেশীয় আইন অনুসারে
অনুষ্ঠান লিপিও উদ্যোগী হয়

নিজে দূষনের এই অনুপযুক্ত মূল
ডাসকে চলে যেতে এবং নির্মূল করতে
যেখানে এলাকা ব্যবহৃত হয়
পরিষ্কার এবং খোলাখুলি কাজের জন্যে
যেমন প্রকৃত পৌরস্থানে আর্বজনা
ফেলা হয় দূষনের স্রোত ও নির্ভর করে
নদীর তরল হওয়া ধাপের ওপর এবং
স্রোতের গতিবেগের ওপর এটা মেনে
চলা প্রয়োজন যে একে খুব বেগে নদীর
মধ্যে ফেলা বিশেষতঃ খুব জটিল
পরিস্থিতিতে।

উদাহরন স্বরূপ পৌর স্থানীয় এবং
বিশাল শিল্পাঞ্চল এলাকাতে যেখানে
পর্যাপ্ত পরিমাণে উপন্ন হয় অতি
নোংড়া জলীয় আর্বজনা। দুর্ভাগ্য বশতঃ

ইহাকে স্মরণে রাখা হয়ান যখন কৃএন
উপায়ে নদীর জল সেচন করা হয় তখন
গঙ্গা বক্ষে এই জলাসেচনের গভীরতা
অত্যন্ত উচ্চ থাকে। সমস্ত জল
সেচনের প্রায় শতকরা ৪০ প্রতিশত
ভাগ সারা দেশের গঙ্গাবক্ষে অবস্থিত
। কাম্যতঃ

সমস্ত শুষ্ক আবহাওয়ায় স্রোত গতি
পরিবর্তিত হয়ে হরিন্বারের উচ্চ গঙ্গার
খালে এবং যা কিছু পুনরুদ্ধার করা
স্রোত সবই আলিগড়ের নিচু গঙ্গার
খালে গতি পরিবর্তিত হয়। ফলস্বরূপ
কান্ধুজ এবং কানপুরে সেখানে খুবই
অল্প শুষ্ক হওয়া বহে গঙ্গার সেখানে
কিনা নদীর জল যমুনা, মাগরা এবং
ঘানগার থেকে গ্রহন করে এবং সবি
যুগে হয় এলাহাবাদের প্রধান নদীর
পায়েন্তু সঙ্গে।

একশন প্লাস স্কীম

দূষন কম করার ২৬১টি পরিকল্পনা
জি.এ.পি.র দ্বারা অনুমোদন করা
হয়েছে উত্তরপ্রদেশে ১০৬টি, বিহারে
৪৫টি এবং পশ্চিমবঙ্গে ১১০টি
পরিকল্পনা।

গৃহ পালিত গো মহিষাদের পালক

চুল খসানোর কষ্ট নিম্নান এর কাজ পৌর এলাকায় জি.এ.পির অনুমোদন গ্রহন করা হয়েছে উপযুক্ত স্থানে

এইসব ক্ষেত্রে সহজে জোগাড় করা হয় মানুষ এবং পশুর আর্বজনা এমনকি বায়ো গ্যাস ও উপাদান করা হয়। এই সব আর্বজনা জোগাড় ও বৃষ্টিপাতের দ্বারা নিবারন করবে পৌর এলাকা থেকে সমস্ত ভিজা গোবর ইত্যাদি ধুয়ে মুছে নদীতে ফেলার জন্যে বৃষ্টির স্বত্বতে।

মোটামুটি ভাবে ইহাও নদীর জল নোংরা করবে পৌর এইভাবে গো মহিষাদের গৃহপালিত পশুর চুল খসানোর বৃহৎ নির্মানের পরিবর্তে পৌরী এলাকায় ভাল পরিবেশ এর সৃষ্টি করে।

আগেকার নর্দমার উন্নয়ন

পূর্বেকার নর্দমার উন্নয়নের সতর্কতা জনক মূল লক্ষ্য হবে যে পলি থেকে উপাচ পরা বা ভাঙ্গা নর্দমার ময়লা খোলা নালীতে এবং প্রধান পথকেই গমনার মধ্যে আনা হয়েছে উন্নয়নে নিম্নোক্ত অপেক্ষাকৃত অপ্রাণ বাঁধসহ অনুপাতে। ইহা সময় ও গ্রাস করে। অথর্জড়িত থাকে এই নিয়মত প্রকল্পে বায় শহরের ভূগর্ভস্থ এবং নর্দমার সমস্ত ব্যবহার মিস্টেমে ইহা জি.এ.পির নিবারনের নিম্নোক্ত অংশ হওয়া উচিত নয়।

শিল্পাঞ্চলে থেকে বহিয়া বাহির হয়

আইন অনুসারে শিল্পাঞ্চলের নিবারনের ক্ষেত্রে বহিয়া বাহির হওয়ার দ্বায়িত্ব শিল্পাঞ্চলের আধিকারেই থাকে। যেখানে দুধন মূল্য প্রধান, সেখানে লেগে থাকা উচিত বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে পরিস্থিতির প্রয়োজন সেই প্রকল্পকে নিয়মানুযায়ী নর্দমার নিরীক্ষন করা এবং শিল্পাঞ্চলে থেকে নিবারিত হইয়া বহিয়া যাওয়া ঠিক নর্দমার আর্বজনা হিসাবে নয়।

কখনো কখনো শিল্পাঞ্চলের ময়লা জল ইতিমধ্যেই শহরের নর্দমার সাথে

যুক্ত করা হয়েছে সুতরাং যোগা নিবারনের সাথে যুক্ত হয়েছে যোগা নিবারন প্রকল্প ব্যবস্থা।

ইহা কোন কোন অতিশয় ডীড় এলাকাতে ও প্রয়োজন হতে পারে, শিল্পাঞ্চলের ময়লা জল গ্রহন করা হয় এবং শহরের নর্দমার ময়লা তখন অনেক অসুবিধার সৃষ্টি করে সেই নিবারন প্রকল্পকে যদি শিল্পাঞ্চলের ময়লা বন্ধন মুণ্ড হেভিমেটাল টর্কসিক কেমিকালস এসিডিক এবং এলকালিনস থেকে অস্বাভাবিক না হয়।

জি.এ.পি র সংঘর্ষ

১৯৯৫ সালের জানুয়ারীর মতো ঘরোয়া দুধন দমন করার চুক্তি অনুযায়ী ২৬১টি প্রকল্পের মধ্যে ২৩১টি সম্পন্ন করা হয়েছে।

আর্বজনার প্রায় ৫৪৩টি এম. এল ডি বাধাগ্রস্ত হয়েছে এবং ৩৩৯ কিলোমিটারে ভূগর্ভস্থ নর্দমার ময়লা নিবারন প্রকল্পের কার্যভার অর্পিত হইয়াছে ২০টি ক্ষেত্রে এবং আর্বজনা নিবারনের ক্ষমতার সৃষ্টি হয়েছে ৫০০ এম এল ডি পূর্ণ মৃতদেহ অর্ধ মৃতদেহ নদীতে ফেলার চুক্তির পরিবর্তে ২৯টি ইলেক্ট্রিক চুল্লির ব্যবস্থা করা হয়েছে যেখানে ১২৮টি ঘাটও স্থাপন আছে।

সাস্থের ব্যবহার উন্নতি করতে ২৭৫৭টি লোকসমাজের প্রসাধনের জন্যে এবং ৪৭,৭০৫ জল ঢালা প্রসাধন জন সাধারণের নিম্নোক্ত তেরী হয়েছে।

শিল্পাঞ্চলে দুধন মুণ্ড ইউনিট এবং ৪৯টি বহিয়া যাওয়া নিবারনের সুযোগ সুবিধা আছে। জি.এ.পি উল্লেখিত ভাবে স্থাপন করেছে গঙ্গাকে গুরুত্ব পূর্ণ জলের উন্নয়ন।

যেখানেই বাধা এবং গতি পরিবর্তন কার্য সম্পন্ন হয়েছে সেখানেই নদীর জলের মানের উন্নতি হয়েছে।

সংস্কারক প্রযুক্তি বিদ্যা ও জনগনের অংশগ্রহন

নিবারনে প্রথার কিছু নতুন প্রবর্তন এবং জলের মান সংগত প্রযুক্তি বিদ্যার উপদেশ ব্যবহৃত হয়েছে অথবা জি.এ.পি র অন্তর্গতে যোগ হয়েছে উন্নতি।

আর্বজনার ব্যবহার কৃষি এবং বনরক্ষন বিদ্যার জন্যে কচ্ছপের ব্যবহার বাড়ানোর নায় নদীকে তীব্র এবং পরিষ্কার সাহায্য জন্যে স্বয়ং ক্রিয়ভাবে জলের মান ৯ জায়গায় পরিচালনা করা হয়েছে ক্রমাগতভাবে পরিচালকের কাছে।

জি.এ.পি র সাথে হাজার হাজার মানুষ ও ক্রিয়াকর্মে অংশ গ্রহন করেছে বিভিন্নভাবে নদীর জলকে পরিষ্কার রাখতে এবং জলের মানকে ধরে রাখতে। এমনকি স্কুলের শিশুরা ও এই পরিচালনাতে ও জড়িত এবং নিরীক্ষন হয়েছে বিশেষ সাজসরঞ্জামের মাধ্যমে।

জি.এ.পি র অন্য একশন প্লানে এগিয়ে যাচ্ছে

জি.এ.পির ভারতবর্ষের এক বৃহৎ (আয়তন) এবং প্রথম প্রকল্প।

দক্ষতার অভাবে এই প্রকল্পের সম্পন্নের কাজ কিছু দেরি হয়েছে।

তথাপি উপদেশে শেখা হয়েছে এবং অভিজ্ঞতা সঞ্চয় হয়েছে দেশে সিহর পরিকল্পনার দরুন অনুষ্ঠান লিপি বর্ধিত হয়েছে অনান্য নদী দুধনের তুলনায়।

এই নিয়মের প্রথম পদক্ষেপ হলো যমুনা নদীর আকশন প্লান যা ইতিমধ্যেই এক দ্বিতীয় ক্রমোন্নতির ধাপে আছে সুদূর ভবিষ্যতে সরকারের জাতীয় নদীর একশন প্লান এর ও প্রস্তাবের যাত্রা করার আকাঙ্ক্ষা আছে ইহাও আশা করা যায় যে ভারতবর্ষের বড় বড় নদীতে এইভাবে জলের মাপ ও মান উন্নতি করবে এবং জনগনও এর এই অনুষ্ঠান লিপির পূর্ণ আনন্দও উপভোগ করতে পারবেন।

😊 😊 😊 😊 😊 টুকরো হাসি, একটু হাসুন 😊 😊 😊 😊 😊

একজন জাপানী পর্যটক দিল্লীতে পদাশ্রয় করেছেন। ট্যাক্সিতে ভ্রমণ করার সময় তিনি লক্ষ্য করলেন যে ভারতের সমস্ত কিছু তার নিজের দেশের তুলনায় ধীর গতিতে চলে। তাই নিজের কৌতূহলকে দমন না করতে পারে, তিনি, ট্যাক্সিচালককে বললেন "তোমাদের দেশের ট্যাক্সি খুব আস্তে আস্তে চলে, কিন্তু আমাদের জাপানী ট্যাক্সি অত্যন্ত দ্রুতবেগে চলে। তোমাদের বাসগুলোকে দেখ, এরা যেন শব্দহীন গতিতে চলছে। আমাদের জাপানের বাস গুলো যখন চলে, তখন তাদের দেখা পাওয়াই মুসকিল। তোমাদের মোটরগাড়ী গুলোর গতি দেখ, আমাদের জাপানী মোটরগাড়ীগুলোকে চলন্ত অবস্থায় দেখলে মনে হবে হাওয়ার সঙ্গে কথা বলছে।" ভ্রমণশেষে ট্যাক্সি ভাড়া উঠল একশ টাকা।

তা দেখে জাপানী পর্যটক আশ্চর্যাব্বিত সুরে জিজ্ঞাসা করলেন, "একি তোমাদের ট্যাক্সির মিটার এত দ্রুতবেগে চলে কি ভাবে?"

ট্যাক্সি ড্রাইভার গলায় ঢোক গিলে বললেন "কেন হবে না, সার? আমাদের ট্যাক্সির মিটারগুলো জাপানের তুলনায় দ্রুত চলে।"

এক অপরের প্রতিদ্বন্দী এমন দুজন লেখকের পরস্পরের সঙ্গে ঘটনাক্রমে দেখা হল। তাদের মধ্যে একজন মাত্র কিছু দিন আগে একটা বই প্রকাশ করেছেন। অপরজন বললেন— "আমি আপনার বইটা পড়েছি, এর পরে মনে হল, বইটা দারুন হয়েছে। এবার বলুন তো, বইটা আপনাকে কে লিখে দিয়েছে?"

প্রথম লেখক উত্তরে বললেন, "আপনি আমার বইটা পড়ে আনন্দ পেয়েছেন জেনে, আমি সত্যিই খুশী। হুসাইন, এবার আপনি আমায় বলুন তো, বইটা আপনাকে

কে পড়ে শুনিয়েছে?"

একজন দোকানদারের ছেলে চোখের যন্ত্রনায় কষ্ট পাচ্ছিল, তাই দোকানদার তার ছেলেকে একদিন, একজন চক্ষু রোগ বিশেষজ্ঞের কাছে নিয়ে গেলেন। ঐ ডাক্তার ছেলেটার চোখের কিছুদিন চিকিৎসা করে, চোখের অপারেশন করলেন। ঐ ছেলেটার চোখের স্থানে তিনি একজন মন্ত্রী কর্তৃক দান করা চোখ বসিয়ে দিলেন, অপারেশনের কিছুদিন পর ডাক্তার ছেলেটার বাবাকে জিজ্ঞাসা করলেন, "আপনার ছেলে কেমন আছে?"

উত্তরে বাবা বললেন "ভালো, কিন্তু কিছুদিন ধরে সে কাউকেই দেখলেই, একটা চেয়ারে বসে তার দিকে স্থির দৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকে,"

একটা ফুটবল ম্যাচ খেলায়, একজন মন্ত্রী পুরস্কার বিতরণের পর কঠোর ভাবে কিছুটা মনস্তুষ্ট হয়ে, বক্তৃতা দিতে শুরু করলেন, বক্তৃতায়, লেডিস ও জেন্টেলমেন, বলে সম্বোধন করে বললেন "এক ঘণ্টা ধরে আমি এই ফুটবল ম্যাচ দেখছি, আমি অত্যন্ত দুঃখের সহিত বলছি যে স্বাধীনতার ৪৩ বৎসর পরও, আমাদের রাষ্ট্রসংঘ কুড়িজন খেলোয়ারের জন্য একটার বেশী বল যোগাতে সক্ষম হয়নি, আর বেচারি খেলোয়ারদের কাছে সেই একটা বলকেই একজনের কাছ থেকে অন্যজনের পাশে লাথি মেরে ছোড়া ছাড়া, দ্বিতীয় কোন উপায় নেই। আমি সরকারের কাছে অনুরোধ করব, তিনি যেন ফেডারেশন কে প্রয়োজনীয় টাকা প্রদান করেন যাতে প্রত্যেক খেলোয়ার কে, নিজের পছন্দ মত খেলার জন্য একটা করে বল দেওয়া হয়"

রাশিফল আপনাদের অনুরোধে সংকলিত করা হল। কিন্তু মনে রাখবেন জীবনে সাফল্য আসে কঠোর অনশীলন এবং ধৈর্যের মাধ্যমে।

আপনার ভাগ্য জানুনঃ রাশিফল

মেঘ

শিক্ষার্থী এবং পেশাদারদের জন্মদিন হলেন। আপনার নতুন কিছু উদ্ভাষণে ব্যস্ততা আপনার আর্থিক দরদর আপনার সম্মান বক্ষণে অসুবিধার কাল হতে পারে। আপনি আপনার যোগ্য উন্নয়ন সঠিক পথে পারেন। আপনার কর্মস্থলে পরিবর্তন আসবে তা অপরিহার্য এবং আপনার পক্ষে ভালো।

বৃষ

শিক্ষার্থী পেশাদার এবং কর্মশিল্প এজেন্টদের জন্য এটা উজ্জ্বল সময়। শিল্পী এবং মহিলাদের সম্মান খ্যাতি এবং পুরুষদের আত্মন কবাবেন। নতুন ব্যবসায়িক অবনতি আসবে বন্ধ এবং বড়দের থেকে সম্মান এবং ভালোবাসা পাবেন। রাজনীতিবিদদের সিদ্ধান্ত নেওয়ার পক্ষে এটা সঠিক সময়।

মিথুন

প্রত্যাশাজনিত এবং আশানুরূপ ফল পাবেন। আপনার নতুন সম্মান দেবার সম্ভাবনা আছে। ব্রাহ্মণকে এড়িয়ে চলুন। আপনার চিত্তাশীল কর্মচারী জন্য আপনি ব্যবসায় লাভবান হবেন। আপনার গুরুজনেরা আপনার পারিবারিক সম্পর্কে এমন কিছু সিদ্ধান্ত নেন। যাতে আপনার ক্ষতি হবে এবং আপনার জন্য পিঁড়ানফল হবে সবকিছু মোচড়ানোর আকস্মিক বন্ধন তাদেরকে চাকুরী ছাড়তে বাধ্য করতে পারে খেলাধুলা এবং আনন্দমূলক বিষয় নিয়ে আপনি ব্যস্ত থাকবেন।

ককট

নজর যোগ্যতাকে প্রদান করার জন্য শিক্ষার্থী এবং পেশাদারদিগকে নতুন পরিচয় করতে হবে। আপনার ব্যবসায় সহযোগী নিজের যিহু কঠোরকে এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবে। পুনঃগঠিত কাজে মানোযোগ দ্বারা চেষ্টা করুন। আপনার গুরুজনেরা আপনার নৈতিক কঠোর বাদ বন্ধিতে পূর্ণ সাহায্য করবেন। আপনার আর্থিক ব্যবস্থা আপনাকে ত বুদ্ধি সম্পন্ন করে তুলতে পারে। চিন্তা দূর করুন। আপনার আর্থিক বিষয় আপনাকে চিন্তিত করে তুলবে। বাবার স্বাস্থ্যের অবনতি হবে।

সিংহ

স্ত্রী এবং মহিলাদের জন্য এটা দুঃস্বপ্ন সময়। শিক্ষার্থী এবং পেশাদাররা শিথিল হয়ে ভালো সময়ের জন্য অপেক্ষা করতে পারে। কৃষি সম্বন্ধীয় পাবে ভালো ফল পাবে। নতুন পরিকল্পনামূলক কাজকর্ম মন্থর গতিতে হবে। টাকাপয়সা সম্বন্ধীয় ব্যাপারে চিন্তা করতে হবে না। আপনার আকস্মিককোন চাকুরী প্রাপ্তির খবর আপনার পারিবারিক জীবনে খুশীর দ্বায়ার আনবে। ব্যবসায়িক কাজকর্ম ভবসামূলক হবে না।

কন্যা

নিকট বন্ধুবান্ধব আত্মীয়স্বজন ব্যবসায় সহযোগীদের মধ্যে মনোভাব হতে পারে। আর্থিক অবস্থা ভালো যাবে না। নতুন ব্যবসায়িক কাজে সতর্কতা অবলম্বন করুন। রাজনীতিবিদগণ সম্মান পেতে পারেন। শিক্ষার্থী এবং পেশাদাররা স্বাস্থ্য সম্পর্কে সতর্কতা অবলম্বন।

তুলা

নিবাসাজনিত কোন ঘটনা আপনার কোন প্রত্যাশিত ব্যাপারে বাস্তবায়িত হতে দেখা হবে। আইন জনিত সমস্যায় আপনার পারিবারিক সম্পর্কে হস্তান্তর হতে পারে। রাজনীতিবিদদের অস্থিরকে বড়ার বাধ্য হতে পারে। অনেক ভেবে চিন্তে কাজ করতে হবে।

বৃশ্চিক

আপনার বর্তমান অবস্থা আপনাকে আনন্দিত হবার ক্ষমতি দিচ্ছে না। শিক্ষার্থী শিক্ষার্থী এবং পেশাদারদের মানোযোগ নষ্ট হতে পারে। আপনার ভাই এবং বোন আপনার জন্য সমস্যায় সৃষ্টি করতে পারে। তরু এড়িয়ে যাবার চেষ্টা করুন। নতুন পরিকল্পনা থেকে দূরে থাকুন।

ধনু

আপনার ব্যবসায়িক সঙ্গীরা আপনার কোন কাজে আসবে না। বাসস্থান থেকে দূরে কোথাও ভ্রমণে যেতে পারেন। সম্মান এবং বাবার স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত হতে পারেন। কারো অনুরোধে বর্তমান বাসস্থান থেকে অন্য কোন স্থানে গিয়ে বাস করার কোন প্রয়োজন নেই। শিক্ষার্থী এবং পেশাদাররা একটা নতুন অভিজ্ঞতা লাভ করবেন।

মকর

যে সন কর্মচারীরা কর্মস্থলে নিজেদেরকে উৎসর্গ করার মনোভাব নিয়ে কাজ করছেন তাদের নিজের পারিবারিক ও সামাজিক অবস্থার কথা ভেবে কাজ করা উচিত। রাজনীতিবিদরা সতর্ক থাকুন। ছাত্র ছাত্রী ও মহিলারা নতুন পরিকল্পনা করছেন তাদের জন্য শুভ সময়।

কুম্ভ

ব্যবসায়িরা তাদের প্রত্যাশার থেকেও বেশী লাভবান হবেন। জমি এবং সম্পত্তি সংক্রান্ত ব্যবসা সফল দায়ী। কমিশন এজেন্টরা কারো মনোযোগ দিন। চিন্তা মুক্ত হন। শরীর ভালো যাবে না।

মীন

শিক্ষার্থী পেশাদাররা ভালো ফল পাবেন। রাজনীতিবিদদের পরিবর্তন উপর নজর রাখা উচিত। ব্যবসা এবং কর্মস্থলকে অনুকূলে রাখার জন্য ব্যক্তিগতকে ফুটিয়ে তুলুন।

With Best Compliments from

SAMRUDHI AGRO CENTRE

Distributors of Seeds and Pesticides

No.173/4, Narasaraaja Road
Davangere - 577 001

☎ 54010

UMA SANKAR FABRICS

19/3 UNITED INDIA COLONY

SECOND CROSS STREET,

KODAMBAKKAM, CHENNAI - 24

TEL # 91-44-4830358

FAX # 4830359

E-MAIL: usf.indosmx.sprintrpg.ems.vsnl.net.in

ONE OF THE LEADING EXPORTERS
SUPPLYING TO SOME OF THE
LEADING IMPORTERS & STORES IN
AMERICA

SPECIALIZING IN LADIES AND
MENS GARMENTS WITH A VERY
LARGE VARIETY OF YARN DYE
SOUTH FABRICS

বিনামূল্যে দরিদ্রদের জন্যে জ্ঞানের পুস্তক

নানওয়ানী

চারিটেবেল্ ট্রাস্ট ম্যাগাজীন

১. আয় করতে শিখুন ২. আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন ৩. আপনার অধিকার জানুন

ভারতের বৃহত্তর শিক্ষামূলক পাক্ষিকের এক বিশেষ সংখ্যা পড়ুন

নমনীয় বছরগুলি...

LIBRARY
COPY



আমরা সবেমাত্র বাঙ্গলা
ভাষাতে ছাপা শুরু
করেছি, তাই আমরা
আমাদের বাঙ্গালী
পাঠকদের স্বাগত
জানাই।

আমাদের
পরবর্তী সংস্করণের
সাথে আমরা উর্দু
ভাষাতেও ছাপতে
শুরু করছি।

...আপনার শিশুর জন্য

আপনার পড়ার পর অনুগ্রহ করে এই প্রতিলিপিখানি চতুর্দিকে পড়তে দিন
(পত্রিকাখানি বিক্রি বা নষ্ট করবেন না)

একটি মানবিক আবেদন: অনুগ্রহ করিয়া যারা লিখতে পড়তে পারেন না সেই সকল দরিদ্রশ্রেনীর মানুষগুলির নিকট এই প্রতিকার স্বাস্থ্য ও অর্থ সংক্রান্ত লেখাগুলি পড়ে শোনান। ঈশ্বর আপনার মঙ্গল করুন।

সম্পাদকীয়

প্রথম বন্ধু

ইনটেল পৃথিবীর সবচেয়ে বৃহৎ কমপিউটারের টুকরো টুকরো প্রস্তুত কারক সবেমাত্র প্রচার করেছে যে ইহা পৃথিবীর সবচেয়ে দ্রুত কমপিউটার। এই কমপিউটার হিসেব করে যে তারা এক ট্রিলিয়নের চেয়েও বেশী হিসাব প্রতি সেকেন্ডে করতে পারে। যে কারণে এটা হতে পারে ততক্ষণ মোহেতু এর কর্মকর্তা অনেক ভালভাবে তৈরী করা হয়েছিল। আপনি কি জানতেন যে প্রতিটি শিশুর মধ্যে কমপিউটারের টুকরো আছে যা তাদের ওপরের কমপিউটারের চেয়েও অনেক বেশী ক্ষমতা সম্পন্ন। সেই টুকরোগুলিকে বলা হয় মানুষের মাথা। কিন্তু ইহাও কর্মকর্তা অনেক ভাল হওয়া চাই।



ইহাও সবটাই নিঃসন্দেহ যা আমরা শেখারো। আমাদের শিশুগণই আমাদের দেশের ভবিষ্যৎ। এরা আমাদের সমাজের নির্ভর ব্রহ্ম। আপনি আপনার শিশুদের বড় অংশের কোন খেলা শেখাতে পছন্দ করেন যা তাদের ভাগ্যের আকারে এবং আমাদের অভ্যাসের মধ্যে প্রচুর পরিমাণের জ্ঞানমিতা বিদ্যমান এবং বৈদিক শিক্ষাকে লক্ষণ না অতিক্রান্ত করে চলবে। সেখানে বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই পৃথিবীতে কিছুই নেই যা আগের থেকেই ভাল করা যেতে পারে। পরিবর্তনের জন্যে খোলা রাখুন নতুন চিন্তাধারাকে স্বাগত জানান।

আমাদের স্কুলগুলিই হলো সবচেয়ে বড় ক্ষমতাসম্পন্ন উৎসস্থান আমাদের শিশুদের জন্যে। দৃষ্টান্তস্বরূপ কিছু শিক্ষার কিছু পথ আমাদের এই স্কুলে বহু পুরাতন শিক্ষা হিসাবে পরিচিত। নতুন পড়াশুনা দেখিয়েছে নতুন পড়া শিক্ষাদানের দক্ষতা এবং চমৎকার স্মৃতিশক্তির উন্নয়ন। সেখানে কিছু বিশেষ শিক্ষা এবং শিক্ষার বিনয়বস্তু আছে আমাদের স্কুলে যেখানে বয়স্কদের প্রয়োজন হয় না আমাদের বেশী সংখ্যার নিমিত্ত। সেখানে জ্ঞান সম্পর্কীয় বহু জিনিস আমরা শিখিয়েছিলাম যা আমরা ইচ্ছে করলেই আমাদের

স্কুলের শিশুদের দিতে পারি এবং সর্বোত্তমর কিছু জিনিস যা আমার মনে আসে তা মানুষের মনের ভালোবাসার এবং কাজের বিশেষ অঙ্গ।

আপনি যদি কোন এক শিশুকে স্নেহ, মমতা এবং ভালোবাসতে শেখান সে আপনাকে দিবে ভালোবাসা দেবে। আপনি যদি তাকে আঘাত করতে শেখান সে আপনাকে দেবে ঘৃণা। সেই একই জিনিস চলতে থাকে কুসংস্কারের মধ্যে ভয়ে, লোভে, হিংসাতে, ক্রোধে এবং ভুল ধর্মসম্পর্কীয় লাভ ইত্যাদিতে। আপনার মন কোন সীমানার মধ্যে কাজ করে এটা আপনাকে শিখিয়েছে। বৃহৎ ধর্মীয় কিছু কাজ এবং সাংস্কৃতিক বোঝাপড়ার মুহুর্ত দেখে মনে হয় এর কারণ ভুল কর্মসূচী। এটা সম্পূর্ণরূপে বর্জন করা যেত—যদি আপনি আপনার শিশুকে শেখান ভালোবাসা-আঘাতের পরিবর্তে। এটা আমাদের পক্ষে শিখিল করা খুবই কঠিন যে ভুল তথ্য আমাদের শেখানো হয়েছিল ছোটবয়সে কারণ মোহেতু আমরা বড় হয়ে গেছি, আমাদের আত্মা বড় হয় গেছে এবং সেই কারণেই বোধ হয় এতসব মুহুর্ত।

আমাদের এক অতি সুন্দর এবং অতি পুরোনো সাংস্কৃতি আছে এই পৃথিবীতে যার জন্য আমরা সকলেই গর্বিত কিন্তু এর নিজস্ব কলঙ্ক আছে। আধুনিক জগতের কিছু নতুন টেকনোলজিস আছে এর মধ্যে যা কখনো বদলায়নি - আমাদের তা বদলাতে হবে ভাল র জন্যে। যেহেতু আমাদের পূর্বপুরুষরা এসব করেছিলেন যে পথে, তার মানে এই না যে তারা ঠিক কাজ করেছিলেন। আমরা শিখেছি আমাদের পূর্বপুরুষদের পথে প্রগতি না করতে, কিন্তু হতে পারে তাদের কিছু কাজ ভাল করেছিল তাদের থাকাকালীন যা এখনকার জন্যে ভাল নাও হতে পারে। নিঃসন্দেহে কিছু পুরানো ধর্মের বা পুণ্যের মূল্য ছিল, কিন্তু আপনি সেগুলি দৃঢ়রূপে চিরদিনের জন্যে সবার কাছে দিতে পারেন না। আপনি ভয় পাবেন না সেই লাভগুলির কিছু প্রগতি করতে বা কিছু ছেড়ে দেবার নিমিত্তে।

তারা বলেন বিংশ শতাব্দীর আগে, গত ৫০০ বছর আগেকারও সব জ্ঞানগুলি চলতে পারে আজকের এই একটা টুকরো কমপিউটারে। সুতরাং আমরা আমাদের পূর্বপুরুষদের চেয়েও ভাগ্যবান আজকের এই জ্ঞানের প্রবেশ পথের সঙ্গে মনে রাখবেন যেতা বেশী আপনি জানবেন ততো ভয় আপনার কমে যাবে। সুতরাং জেগে পড়ুন এবং পৃথিবীকে আপনার আবিষ্কারের পথে আলোকিত করুন।

ওভেচ্ছা সহ,

Suresh Naumeni

সুরেশ নানওয়ানী

নানওয়ানী

দানশীল তত্ত্বাবধায়ক ম্যাগাজীন

Printed by D.P. Javani and published by D.P. Javani, Secretary of Nanwan Charitable Trust (Regd.) and printed at Colour Prints, Bangalore-560003 and published from AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road, Bangalore-560032. Editor: Mr. S. Nanwani

সংখ্যা ১ অংক ৩

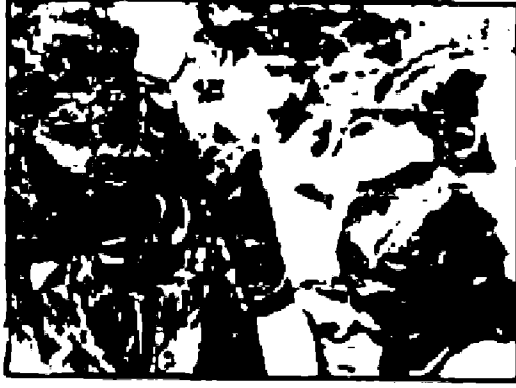
মার্চ ১৬-৩১, ১৯৯৮

INTERNET <http://www.nanwani.org>

বিনা মূল্যে সরবরাহ করা হয়

একটি দরিদ্রমানুষকে রুটি দিলে, তাকে মাএ এক দিনের জন্য খাবার দিলেন। কিন্তু তাকে যদি গম কিভাবে উৎপন্ন হয় তা শেখানো যায়, তাহলে তার সারাজীবনের জন্য আহারের সংস্থান করলেন জানবেন। আমাদের এই পত্রিকার সম্পূর্ণ লক্ষ্য হল, দরিদ্রমানুষদের প্রতি আমরা যেখানেই একটি সমর্থন হবে, কিছু গঠনমূলক শেখাবো।

পাক্ষিকের মূখ্য বিষয় সমূহ



প্রচ্ছদ নিবন্ধ

6

নমনীয় বছরগুলি... আপনার শিশুর জন্য

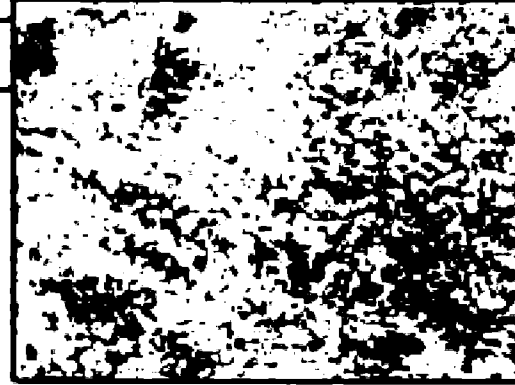
চারিত্রিক দিক দিয়ে এবং সুস্থভাবে বিচার করা হলে দেখা যায় যে স্কুল বয়সের একটি ছোট শিশুর সৌন্দর্য্য হলো হাসি।

আয় করতে শিখুন

13

অন্ধ্রপ্রদেশ কটন-ক্রপ চাষীদের আত্মহত্যা

অন্ধ্রপ্রদেশে মাত্র তিন বরষার নগদ শস্য আছে। যা চাষীকে করেছে হয় ধনী না হয় উচ্ছেদ গত তিনদশকে ধরে।



স্বাস্থ্যের উন্নতি করণ

17

কামড় এবং ফোঁটা

কোন প্রাণী বা পোকা সাধারণতঃ কাউকেই অথবা আক্রমণ করে না যতোকণ না পর্যন্ত তারা নিজেরা আক্রান্ত হয় এবং একটা সাধারণ জ্ঞানই এই কামড়ানোর এবং ফোঁটানোর প্রিভেন্ট হতে পারে।



পরিবেশ

29

পেষ্টিসাইডের এলোমেলো ব্যবহার-যা ক্ষতিকারক

বিষাক্ত কীটনাশক বিনাসকারী ঔষধ কলুষিত করে মাটি এবং খাদ্য উপাদান কোথা কিনা প্রয়োজন বিষ মুক্ত করবেন।



সূচীপত্র

টুকরো হাসি, একটি হাসুন	3
পাক্ষিকের খুচরো খবর	4
প্রচ্ছদ নিবন্ধ	
● নমনীয় বছরগুলি	6
আয় করতে শিখুন	
● অন্ধ্রপ্রদেশ কটন-ক্রপ চাষীদের আত্মহত্যা	13
● সুদের বিভিন্ন হাভের পরিকল্পনা	14
● সাধারণ লোকের জন্য কিছু জীবন বীমার প্রয়োজনীয় প্রকল্প	15
● অর্থনৈতিক সংগঠন	17
স্বাস্থ্যের উন্নতি করণ	
● কামড় এবং ফোঁটা	18
● টেম্পোরার্ম্যান্ডিবিউলার ডিজঅডবিস্	20
● টাউমার চিকিৎসা	23
● শারীরিক সংগঠন	24
● চিকিৎসা বিদ্যার জবর খবর	25
আপনার অধিকার জানুন	
● তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের জন্য আইন সঙ্গত রক্ষা কবচ	26
● আইনী সংগঠন	28
আপনার ভাগ্য জানুন রাশিফল	31

● BOREWELL DIVISION 32

ডাক বিভাগ মারফত স্কুল, কলেজ এবং বিশ্ববিদ্যালয়ে বিনা মূল্যে সরবরাহ করা হয়

ADVISORY BOARD
RAMESH RAMNANI
K. VISWANATH
A.R. CHAVAN BALLB
KIRAN

LEGAL FORUM
S. NAGARAJ BALLB
A.S. JAYACHANDRA BALLB
K. VIDYA BScLLB

EDITOR
S. NANWANI

PUBLISHED BY :
NANWANI CHARITABLE TRUST (R)
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road, Bangalore-560 032
Phone 3435066 / 3435929
Fax : 080-3435929

MEDICAL FORUM
Dr. STANLEY JOHN
MBBS, DLO, MS ENT)
COPY CO-ORDINATOR
V. NAGARAJ
CIRCULATION & ADVT.
CHELUVARAJA C.V.
COPY DESK
BIVASRAJ CHAKRAVORTY

OPEN LETTER FROM THE EDITOR TO ALL SCHOOLS, COLLEGES AND INSTITUTIONS

Dear Principal:

I shall be highly obliged and shall consider it a favour if you can identify a few bright and dedicated volunteer students from your organization, who could take our magazine regularly to the villages or even in cities and have a gathering of the poor people at a prefixed scheduled place and time to explain the contents of our magazine to these poor people. God will bless you and the students for this honourable work.

We shall list your name and honor you in our magazine, besides giving a Certificate to the students. We shall appreciate you confirming us in writing and giving us the name of the students.

The award winning suggestion for this quarter has been sent to us by our reader, Mr. C. S. Sastri from Mulki in Karnataka.

Regards,

S. Nanwani

S. Nanwani
Editor

ADVERTISE IN THE MAGAZINE

We are today one of the largest read fortnightly magazine in India. We reach all the schools, colleges, universities and public and corporate libraries in all major cities reaching millions of readers. We offer you great value and audience for your advertising rupees.

Nanwani Magazine is now published in 9 languages, viz., Bengali, English, Hindi, Kannada, Malayalam, Marathi, Tamil, Telugu and Urdu. For advertisement rates and other details please contact:

**The Advertisement Manager
NANWANI MAGAZINE**

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T.Nagar Main Road
Bangalore-560 032, INDIA

Web site : www.nanwani.org

Email: nanwani@viasbg01.vsnl.net.in

Phone : 91-080-3435929 / 3435066. Fax : 080-3435929



টুকরো হাঁসি, একটু হাঁসুন



লেখক- "তাদের মধ্যে দশজন এই একই ঘটনা" অস্বীকার করেছে"

মক্কাভূমিতে বড় এক মাতাল টেবিলে বসে থেকে তাদের আসুর ফল দিয়েছে। "পনাবাদ" বলে সে প্লেটটাকে পেছন দিকে ঠেলে দিয়ে বলেছে "আমি বড়ির মধ্যে থাকা মদ খাইনা"



ধর্মযাজক তার ছুটিতে এক দীর্ঘ চিঠিতে লিখেছে তার ভ্রমের অভিজ্ঞতা এবং সেটা যেন জনসভার সভ্যদের মধ্যে প্রচার করা হয়। চিঠিটা খোলা হয় এই পর্যায়েই মধ্যে।



প্রিয় বন্ধু, আমি আপনার কাছে "মহাশয়" বা মহাশয়া বলে পাঠাচ্ছি না কারণ আপনাকে খুব ভালভাবেই চিনি।

মিসট্রেস - আপনি টেলিফোনে উত্তর দিচ্ছেন না কেন?

নিউমেড-আমি ভয় পাচ্ছিলাম, মাডাম

মিসট্রেস - তাহলে আপনি আমাকে কেন ডাকছেন না "এই যে সিমপলটন?"



নিউমেড- "আমি আপনাকে অতো স্পর্ধায় ওইভাবে ডাকতে পারবো না

মা'ম, "মাম" বলে।



একজন মন্ত্রী প্রতিবেশীর এক ছোট ছেলের সাথে দেখা করে, যিনি সবেমাত্র ফিরে এসেছিলেন নববর্ষের দিন এক ভয়াবহ কালো চোখ নিয়ে এবং তিনি তার একটা হাত ছেলেটির মাথার ওপর রাখেন এবং বলেন, "হে বালক, আমি প্রার্থনা করি যে, তোমাকে আর যেন কখনো যুদ্ধ করতে না হয়। আর তোমাকে যেন আরেকটি কালো চোখ গ্রহণ করতে না হয়"

"ঠিক আছে, তাই হবে" ছেলেটি বলে।



তুমি ঘরে যাও এবং তোমার নিজের ছোট বাচ্চার জন্যেও মাথার ওপর হাত রেখে প্রার্থনা করো, আমি তাকে দুটো দিয়েছিলাম তাদের থেকে।

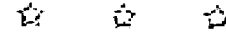


স্মৃতি পরিশ্রান্ত লোকটি উকিলের দিকে মূখ

করে বসেছিল উকিল তাকে বললেন "তাহলে আপনি ডিভেন্স চান স্ত্রীর কাছে থেকে"

"আপনাদের সম্পর্ক কি মধুর নয়?"

উত্তর এসেছিল "আমার আছে কিন্তু আমার স্ত্রীর হলো সাধারণ, সাংঘাতিক"



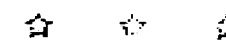
এক অবিবাহিত নারী একদল ছোটছোট মেয়েদের সাথে এক চারিটেবেল ইনটি টিউটে আনন্দ উপভোগ করছিলেন। মধ্যাহ্ন কালীন আহ্বারের পর ছোটছোট মেয়েদের এক নিশেষ স্থানে দেখা যাচ্ছিল যেখানে

তারা অনেক সুন্দর সুন্দর জিনিষের সাথে মিশে গিয়েছিল

একটা মূর্তিকে দেখিয়ে বললেন সেই অবিবাহিত নারী যে এটা "মিনার্ডা"র মূর্তি

তাদের মধ্যে থেকে একটি ছোট মেয়ে জিজ্ঞেস করলো "মিনার্ডা কি বিবাহিত?"

অবিবাহিত নারী হেসে তাকে বললো "না শিশু, মিনার্ডা হলো জ্ঞানের দেবী"



কুৎসিত রূপের লোকটা একজন সুখী যম বিহীন বাচেলারের সাথে কথাবার্তা আলোচনার জন্যে ঢুকলো তাদের উত্তরদিকে রেলগাড়ী যাত্রার সময়।

কুৎসিত লোকটি প্রথমে বললো "হ্যাঁ, আমি ছিটি কন্যার পিতা"

বাচেলার লোকটি উত্তর দিল "তাহলে, আপনার এবং আপনার স্ত্রীর ছ'টা মূখ আছে খেতে দেবার জন্যে"

কুৎসিত লোকটি তার মাথায় দাক্ষণ ধাক্কা খেলেন এবং বলে চলে গেলেন "না আমাদের বারটি মূখ আছে।

কারণ আমার কন্যারা সবাই বিবাহিত"



তিনি প্রায়ই তার কলারের বোতামটি হারিয়ে ফেলতেন যখন সাজগোজ করতেন। তার স্ত্রী তাকে উপদেশ দিয়েছিলেন যে, কলারের বোতামটাকে মুখের মধ্যে রাখতে। তার পরের দিন সকাল বেলা মহিলা এক অস্বাভাবিক আন্দোলন শুরু করলেন।

"কি ব্যাপার? মহিলা খুব রাগে রাগে জিজ্ঞেস করলেন।

"আমি বোতামটা গিলে ফেলেছি" স্বামীটি বললেন।

তার স্ত্রী উত্তর দিল "ভাল, একবারের জন্য তোমার জীবনের একটা আরাম-দায়ক ব্যাপার আছে সেটা হলো, তুমি জানো যে এটি এখন কোথায়?"



এক যুবক পিতা একটা বেবী ক্যারেইজকে ঘোরাচ্ছিলেন এক খুব গরমের দুপুরে কোন এক বৃকে।

তার বাড়ীর ওপরের জানালা থেকে একটি স্বর (আওয়াজ) ভেসে এলো "হে প্রিয়ো"

"এখন আমাকে একা থাকতে দিন!" তিনি পেছন ফিরে বললেন "আমরা ঠিক আছি"

এক ঘন্টা পরে আবার সেই একই আওয়াজ ভেসে এলো "চারিজ ডিয়ার"

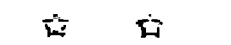
তিনি উত্তর দিলেন "ভাল, তোমাদের কি চাই? তোমাদের বাড়ীতে কি কোন গাভোগোল হয়েছে?"

"না, প্রিয় চারিজ, তুমি সাবা দুপুর তোমার নানসি'ব পুতুলটাকে ঘোরাচ্ছো, তোমার বাচ্চাকে ঘোরাবার তোমার কি সময় নেই?"



বিচারক- "মহাশয়, আপনি কি বোঝেন একটি শপথের প্রকৃত রূপ কি?"

সাক্ষী- আমার বলা উচিত আমি জানি। আজ সকালে আমি যে গাড়ীটার ভিতরে ছিলাম সেই গাড়ীটা আপনার গাড়ীর ভিতরে লম্বিয়ে ঢুকে পড়েছিল সংকেতের বিপক্ষে।



দুই রাজনৈতিক কর্মী মদ্যপানের পর যাচ্ছিল। মদ্যপান করার পর তাদের একজন বলল "আমি খুব শীঘ্রই এই কাজ ছেড়ে দিচ্ছি এবং আমি চাই, তুমিও আমার সাথে এসো। আমি আফ্রিকার একটা জায়গা জানি, যেখানে প্রচুর সোনা পড়ে আছে এবং অপেক্ষা করছে শুধু কারও নিয়ে যাওয়ার অপেক্ষায়"

তার বন্ধু উত্তর দিল "আমি জানি, সেখানে তার ভিতরে 'ধরা' নামক ছিল"

"ধরা" কি?

তুমি বোধ হয় সেখানে ধরা পড়তেই যাচ্ছে"



পাক্ষিকের খুচরো খবর

আনন্দের ট্রাম্পফেনটস্, লিনারেসেতে

বিশ্বনাথ আনন্দ খেলে অভ্যস্ত শক্ত টুর্নামেন্টে খুব সূক্ষ্মভারে বয়ে যাওয়া চিত্তার ধাবাতে সব খেলা তিনি বাণীয়ার ভূমিকার ক্রান্তিকালের সাথে চেস টুর্নামেন্টে ১৪৮মবার এবং ফাইনাল রাউন্ডে খুবই সুপার কাটাগবির পাথে খেলে ছিলেন। শুধু প্রয়োজন ছিল হার পয়েন্ট। ক্রান্তিকালের অগতির আনন্দ গ্রহণ করে ছিলেন ৩৪বারের পর লিনারেসেতে শক্ত টুর্নামেন্ট জয় করতে। আনন্দ সমানে কোঁড়েছিলো পৃথিবীর চেসের সবচেয়ে বড় কাটাগবির টুর্নামেন্টের ইতিহাসে একটা গর একটাতে। এর সাফল্য শুধু হয়েছিল ১৯৯৭ এর লিনারেসে খেলার পর থেকে এবং তিনি সব টুর্নামেন্টই জিতেছিলেন একমাত্র অঙ্গারের উটনুভেন চেস এ জেতা ছাড়া ১৯৯৭ সালে।

সুপ্রীম কোর্টের বিচারে লাভবান হয়েছিল শুধু মাত্র সরকার গ্যাসে ভুক্তভোগীরা নয়

নয়াদিল্লী, যতোদূর জানা যায় সে সুপ্রীম কোর্ট ৭১৫ কোটি টাকা মীমাংসা করেছেন ইউনিয়ন গভর্ণমেন্ট সাথে ইউনিয়ন কর্পোরেশন এর ক্ষতিপূরণ হিসাবে ১৩ বছর আগে ভূপালে যে পৃথিবীর নিকটতম ঘটনা ঘটেছিল গ্যাস লিকে। দেখে মনে হয় সরকার একাই এই ব্যবসায়িক চুক্তিতে লাভবান হয়েছে। যাইহোক এই দরুণ ক্ষতি-গ্রস্ত ব্যক্তিরা অতি কঠোর পরীক্ষায় অপ্রশমিত হয়েছিল ১৯৯১ সালে সুপ্রীম কোর্ট এতো কম পরিমানের টাকা অনুমোদন করা স্বত্তেও ইউনিয়ন সরকার ইউ.এস.কোট গিয়ে চিৎকার করেছিল এই তিন বিলিয়ন ডলারের জন্য।

হাইকোর্ট টেস্টি.আর.এ.আই প্রসিডিং অন এম.টি.এন.এল'র পিটিসন

সরকারের উৎসাহ জনক উন্নতির জন্যে দিল্লী হাইকোর্ট মহানগর টেলিফোন নিগম লিমিটেড এর মামলা আরম্ভ করা পানিয়ে দিয়েছিল টেলিকম ওলারিটি অথারিটি অফ ইন্ডিয়া (টি.আর.এ.আই) বিরুদ্ধে এই হয়তো স্থির করতে পারতো কোম্পানীর ভাগা যে পরিকল্পনা ব্যবসায়িক ভিত্তিতে শুরু করতে যাচ্ছিল দিল্লী এবং মুম্বাইতে। জাটিস উমা মেহেরা এম.টি.এন.কে অনুমতি দিয়েছিলেন প্রাথমিক স্তরের ভিত্তিতে শুধু পদক্ষেপ নিতে ব্যবসায়িক গঠনের ভাষা অনুযায়ী নিজের কৃকিতে। কিন্তু সেই লাইসেনসটি শুরু করার ক্ষেত্রে রাখা যাবে না।



কমাতার অনুপমা কোহসী (বামদিক থেকে পঞ্চমে) এবং কাপ্টেন সমীতা বসারা (ডানদিক থেকে চতুর্থ) দীর্ঘমেয়াদে মুম্বাইতে কু-দলের সাথে এক ইন্ডিয়ান এয়ার লাইনস্ এবং এয়ার ড্রাকট এবং সামনে ৮-৩-৯৮ তারিখে। মুম্বাই থেকে কলকাতা যাত্রার পথে প্রথম মহিলা কু-এর দল এক আন্তর্জাতিক মহিলা দিবসের উৎসবে।

ভারত রত্ন দেওয়া হয়েছিল কালাম এবং শুভলকস্মিকে

নয়াদিল্লী, উল্লেখিত স্বানামধন্য গায়িকা এম.এম.শুভলকস্মিকে এবং বৈজ্ঞানিক উপদেশক আব্দুল কালামকে (ড্রিফট মন্ত্রী) এবং এদের সাথে আরও নারায়ণ মারফত। চিত্র পরিচালক সত্যজিৎ রায়কে স্বাধীনতার যোদ্ধা অরুনা আসেফ আলিকে এবং পূর্ব প্রধান মন্ত্রী ওলজারিলাল নন্দকে রাষ্ট্রপরি এই গোল করে পাঠানো পত্র এবং মেডেল পুরস্কারগুলি দান করেছিলেন এদের-ই উত্তরাধিকারীদের কাছে রাষ্ট্রপরি ভবনের দরবার হলে এক উজ্জ্বল এবং সজ্জিত অনুষ্ঠানে।

ভারত উচ্চমানের আর্টস পুরস্কার পেল

ডাক্তার বিনোদ রাউত যিনি নাগপুরের সাত ডিগ্রি ব্র্যাকবেস্ট যিনি প্রথম গোল্ডমেডেল পুরস্কৃত হয়েছিলেন পৃথিবীর প্রথম ১০০জন মেটেরিয়াল আর্টিস্টের মধ্যে আন্তর্জাতিক মেটেরিয়াল আর্টস এন্ড কুং ফু ফেডারেশনে মারফত। ডাক্তার রাউত হলেন প্রথম ব্যক্তি যিনি ভারতের মেটেরিয়াল আর্টস চ্যাম্পিয়ান শিপে অংশ গ্রহণ করার পর ১৯৯৭ সালের অক্টোবর মাসে। তিনি পৃথিবীর ১২২ জন মেটেরিয়াল আর্টিস্টের যুক্ত হয়েছিলেন এবং তার বায়োগ্রাফিস্ সম্বোধন করা হয়েছিল এক বিশেষ প্রতিযোগিতাতে।

উচ্চ পর্যায়ের দল গঠন করেছিলেন "বাসমতি" চালের ক্ষেত্রে

মন্ত্রীদের অন্তর্দেশীয়া দল তৎসহ বিভিন্ন সংস্থা যেমন সি.এস.আর.আই.সি.এ.আর. সি.এফ.টি.আর.আই.ডি.এফ.পি.সি. গঠিত হয়েছে বাসমতি চাল পরীক্ষা করতে এবং এই চালের মূল গলত বার করতে সি.এস.আই.আর.এর ডিরেকটর ডাঃআর.এ.মাসহেলকর বলেছেন। ডাঃমাসহেলকর সায়েন্টিফিক এন্ড ইন্ডাসট্রিয়াল রিসার্চের একজন সম্পাদকও। এই সংস্থাগুলির প্রত্যেকটি সংস্থাই এই চালের মাঠকেও পরীক্ষা করেছিল এর তৈরী হওয়া থেকে এবং কাজ করেছিল দলগতভাবে এর মূল সমস্যা সমাধান করতে।

নবম ড্রাফট প্ল্যান ইনভেস্টমেন্ট পেগড এট্রুপিস্ ২২,০৫২ বিলিয়ন

নবম প্ল্যান অনুসারে মোট খাটানোর প্রয়োজন হতে পারে ২২,০৫২ বিলিয়ন টাকা। যার ৫০ ভাগ চাঁদা মিলিত হতে পারে প্রাইভেট সেক্টরে ড্রাফট প্লানের ডকুমেন্ট অনুযায়ী ডকুমেন্ট প্লানগুলি ছাড়াবার জন্যে প্র্যালিং কমিশনের মারফত এমনকি বাড়তি রিসোর্সের প্রয়োজন হবে ৩,৩৬১ বিলিয়ন টাকা হিসাবে নেওয়ার পর। জন সাধারণের খাটানো ৭,৫৮৭ বিলিয়ন টাকা কেন্দ্র এবং রাজ্য সরকার দ্বারা এমনকি প্রাইভেট ইনভেস্টমেন্ট এর ১১,১০৪ বিলিয়ন টাকাও।

পাক্ষিকের খুচরো খবর

ভারত, পাকিস্তানকে মেরে ছিল হকিতে



ভারত তাদের প্রথম হকির টেস্টের ইতিহাসে পাকিস্তানকে হারিয়েছিল পাকিস্তানেরই "হকি স্টেডিয়ামে" পাকিস্তান প্রধান মন্ত্রীর চতুর্দশ-৩-০ হকি খেলাতে। স্পোর্টস জার্নালিট মুজামিল বট এর অনুযায়ী খেলাটি জেতার জন্য যত্ন দায়কের লাভের খেলা ছিল ভারতীয়রা এবং পাকিস্তানিরা কেউ-ই তাদের বেশী বল প্রয়োগ করেনি।

ভারতীয়দের জন্যে কাপট্যান ধনরাজ পিল্লাই, সমীর দাদ এবং হরভল সিং এরা দু'বার সুযোগ দেখেছিলেন। পাকিস্তানের জন্যে সোবারাস ছিল আসিফ বজোয়া, মহঃসারওয়ার এবং ইজাজ সুল।

মালটিন্যাশনালদের প্রতি ফারনানভেজের সতর্কবানী

সমতা পার্টির লিভার মিঃ জর্জ ফারনানভেজ মালটিন্যাশনালদের প্রতি সতর্ক বানী প্রচার করেছেন যে, ভারতে চলাকালীন যে কোন বকম গভোগোল এর বিরুদ্ধে করে তদন্ত হওয়া উচিত বিভিন্ন ব্যবসায়িক চুক্তিতে। চুক্তি অবশ্যই এম.এন.সি.এস.এর দ্বারা সম্মানিত হতে হবে এমন ভারতীয় কোম্পানীগুলিও। কোন বকম কোন ফাটনের ক্ষেত্রে দমন ব্যবস্থা নেওয়া হবে। আমরা আমাদের দেশকে বেচে দেওয়ার বিশ্বাস করি না।

তিনি পি.টি.আইকে বলেছেন প্রগ করার সময় বি.জে.পি যদি সরকার আসে তাহলে তারা এম.এন.সি.এস.এর সাথে কিভাবে ডিল করেছেন। ইউ.এস.এব সফট ড্রিংস এর অনুবন্ধনের কথা উদ্ধৃত করে বলেন পেপসি'র চুক্তি কোম্পানীর দ্বারা ব্যাখ্যা করে হয়েছিল বিভিন্ন পথে যে চান.মাহ এবং রাজস্থানী পাথর অথবা অন্যান্য প্রোডাক্ট রপ্তানী করা হবে কোলা'র বদলে।

নতুন সরকারের সঙ্গে সম্পর্ক অটুট রাখবে পাকিস্তান

ইসলামাবাদ - ভারত-পাক দ্বিপাক্ষিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে নয়াদিল্লির নতুন সরকার ইতিবাচক সাত্রা দেবে বলে পাকিস্তানের বিদেশ মন্ত্রকের আশা প্রকাশ করেছেন ভারতের নির্বাচনোত্তর পরিস্থিতি নিয়ে প্রশ্ন করা হলে তিনি বলেন যে সরকারই কমতায় আসুক, নয়াদিল্লির প্রতি পাকিস্তানের মনোভাবের কোনও পরিবর্তন হচ্ছে না। উপমহাদেশের শান্তি, স্থিতি এবং অর্থনৈতিক সমৃদ্ধির জন্য ইতিমধ্যেই যে ক্ষেত্র প্রস্তুত হয়েছে নতুন সরকারও তার ভিত্তিতেই কাজ করবে। আমরা পারস্পরিক আদান-প্রদান এবং সহযোগিতার নীতিতে বিশ্বাসী

গত এক বছরের দ্বিপাক্ষিক সম্পর্কের ব্যাপারে ওই মুখপাত্র জানান, প্রায় বছর তিনেক বাদে '৯৭-ব মাচ মাসে দু' দেশের মধ্যে আলোচনা হয়। কিন্তু সেপ্টেম্বরে কাশ্মীর প্রসঙ্গ নিয়ে কিঞ্চিৎ মতভেদ ঘটিত হওয়ার আলোচনা তার পর থেকে আর বেশি দূর এগোয়নি। পাকিস্তান সব সময়ই ভারতের সঙ্গে আলোচনার বদলে আগ্রহী

DONATION/ SUBSCRIPTION

(FOR ALL THOSE
WHO CAN AFFORD)

1-yr Membership (26 Issues) :Rs. 135
2-yr Membership (52 Issues) :Rs. 270
Life Membership : Rs.1500
Donation only : Rs. _____

The above are inclusive of
postage. Kindly add Rs. 10/-
(bank charges) for postal orders
cheques.

YOUR DONATIONS ARE EXEMPT
U/S 80G OF THE I-T ACT, 1961

Please come forward and help us in this enormous task. It is very expensive to print and mail these copies. Every rupee of your donation will be used to increase circulation.

To
NANWANI CHARITABLE TRUST (REGD)
No.4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032
INDIA

Sir,

Yes. Please send me "Nanwani Charitable Trust Magazine". Please find enclosed payment (preferably Draft or Postal Order) No. _____ Dt. _____ for Rs. _____ drawn in favour of "Nanwani Charitable Trust (Regd), Bangalore, India" towards Donation for _____ year/s.

Name: _____

Date: _____ Signature _____

প্রচ্ছদ নিবন্ধ

নমনীয় বছরগুলি...

...আপনার শিশুর জন্য

চারিত্রিক দিক দিয়ে এবং সুস্থভাবে বিচার করা হলে দেখা যায় যে স্কুল বয়সের একটি ছোট শিশুর সৌন্দর্য হলো হাসি। চওড়া খালি জায়গাটা তাকে দেখায় যে কোথায় যেন তার প্রথম দাঁতটি পড়ে গেছে এবং সেই জায়গাটাকে ছোট একটা ঘরের মতো মনে হয় যেখানে তার পীকাপাকি দাঁতটা আবার ফিরে আসবে। কেশব দাঁত ও ভাসে এবং আবারও পাকাপাকি ভাবে আসতে শুরু করে।

উচ্চতার এবং ওজনের বৃদ্ধি হয় এই পাঁচ থেকে আট বছরের মধ্যে যদিও ধীরে ধীরে কিছু শক্তভাবে। প্রত্যেক বছরে আন্দাজভাবে উচ্চতার এই বৃদ্ধি হয় আট সেন্টিমিটারে এবং ওজন বৃদ্ধি পায় দুই থেকে তিন কিলোর মধ্যে।

সামাজিক উন্নয়ন

এই বয়সে বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই ছেলেরা ছেলের সাথে খেলে এবং মেয়েরা মেয়েদের সাথে খেলে। একই বয়সের বন্ধু যখন পাওয়া যায় না প্রতিবেশীর মধ্যে তখন একটি শিশু সাধারণতঃ স্কুলের কোন এক সঙ্গীকে খোঁজে এবং তাকে বলে তার বাড়ীতে আসার জন্য যাওয়ার জন্য খেলার জন্য এবং একরাতি থেকে যাওয়ার জন্য।

এই শিশুরা সাধারণতঃ পাঁচ থেকে আট বছরের মধ্যে হয় যাদের মধ্যে আছে প্রচুর শুক হওয়ার অনেক বস্তু। সে ওছিয়ে কিছু করতে অত্যন্ত আগ্রহী এবং চায় সেটাকে ভালোভাবে করতে। উৎসাহ এবং সম্মান তার প্রয়োজন।

একটি স্কুলে যাওয়া বয়সের শিশু পছন্দ করে কোন স্থায়িত্বের ভাবনা ভাবতে যা হয় একটা কিছু করার জন্য এবং যা ঘরে সুষ্ঠুভাবে পরিচালিত হয় সাহায্যের ক্ষেত্রে। অভিভাবকদের হয়তো কোন অসুবিধা থাকে সেই শিশুদের জন্য কিছু খুঁজে দেওয়া এবং কিছু করে দেওয়া। যাই হোক এটা অত্যন্ত প্রয়োজন যে স্কুল বয়সের শিশুদের জন্য ঘরে কিছু গৃহ কর্ম থাকা দরকার যাতে তারা একাই স্বায়িত্ব বান হতে পারে। এই স্বায়িত্বগুলি অবশ্যই এই ধরনের হওয়া উচিত যাতে তারা নিজেরাই সক্ষম হয় এগুলিকে পরিচালনা করতে যেমন নিজের বিছানা করা, নিজের ঘর পরিষ্কার করা, টেবিলকে ঠিকমতো বসানো এবং মুদিখানার

জিনিষপত্র দূরে রাখার।

যখন শিশুরা স্কুলে যেতে আরম্ভ করে একটা নতুন ব্যক্তিত্ব তাদের মধ্যে প্রবেশ করে তাদের মধ্যেই থাকার জন্যে। শিক্ষকই হলো তাদের প্রথম বয়স্ক বন্ধু যাকে তারা নিজের করে নিতে পারে। যদি তারা শিক্ষককে পছন্দ করে তাহলে তারা হয়তো তাকেই নিজের অভিভাবকের চোখেই দেখে।

নকল

এই বয়সের মেয়েদের জন্যে এটাই একমাত্র স্বাভাবিক যে অনুকরণ করা এবং তাদের মায়েদের মতো হতে চায়, অন্য মহিলাদের মতো এবং অন্য বয়স্ক মেয়েদের মতো, ঠিক একই রকমভাবে ছেলেরাও হতে চায় তাদের বাবাদের মতো, অন্য লোকেরদের মতো এবং বয়স্ক ছেলেরদের মতো।

এক সময়ে ছোট মেয়েরা আশা করেছিল শুধুমাত্র কিছু ক্রিয়া কর্মের স্তরের কাজ যেমন পুতুল খেলা, স্কিপিং করা ইত্যাদি। ছোট ছেলেরা তেমনি আশা করেছিল সেই রকমই ক্রিয়াকর্মের স্তরের কাজ যেমন ফুটবল খেলা এবং ক্রিকেট খেলা।

আজকের ছেলে এবং মেয়েরা এমন কি তাদের অভিভাবকরাও আরও বেশী স্বাধীন হয়ে আসছেন একই ধরনের ক্রিয়াকর্মে থেকে যে সমাজের আরও প্রয়োজন তাদের। এখন সব পছন্দই ভাগে ভাগে হয়েছে। গেমস্ এবং অন্যান্য ক্রিয়াকর্মও শুধু মাত্র একই 'সেক্স' এর স্তরে আর নেই।

এগুলি লক্ষ্য করা যেতে পারে যে কোন বিজ্ঞাপণে, পাকেজিং এর গেমস্, খেলনাতে এবং শিশুদের কাপড়ের পোশাক থেকে।

আরেকটা সমস্যা হলো লিঙ্গের ক্ষেত্রে চলা কমে যাওয়ার দরুন স্কুলে যাওয়া শিশুদের বহু মায়ে বাইরে বান চাকুরীর ক্ষেত্রে পূর্ণ বা আংশিক সময়ের জন্যে। এই সব মা-বাবারা যখন কাজ থেকে ফিরে আসেন তখন দেখুন যে তাদের শিশুরা গৃহকর্ম ভাগ করে নেয় স্বায়িত্ব হিসাবে।

অনিবার্যভাবে ছোট মেয়েরা হবে মহিলা এবং ছোট ছেলেরা হবে পুরুষ। ইতা বছরে এইভাবে আজকের বাচ্চারা এই উৎসাহের মারফত বড় হয়ে যাচ্ছে ব্যক্তিগত পছন্দ তৈরী

করতে বয়সের লিঙ্গ স্তর ছাড়াই। এই পছন্দগুলি বাচ্চাদের সাহায্য করবে তাদের সাপেক্ষে উন্নতি করতে এবং প্রতিযোগিতা তাদের সমর্থন করবে সম্পূর্ণরূপে অগ্রসর হওয়ার জন্যে এবং আরও খুশীর জীবন এর জন্যে।

বাবা এবং স্কুল বয়সের বাচ্চারা

বাবা এবং স্কুল বাচ্চাদের সম্পর্কের মান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। কিছু ছেলে এবং মেয়েদের প্রায়ই কিছু জরুরী আলোচনা থাকে মহিলাদের সাথে যতোকণ না পর্যন্ত তারা সেকেন্ডারীর স্কুলে পৌছাচ্ছে। এই অত্যধিক চাপানো মেয়েলি পার্থিব কাজগুলি ছেলেরদের জন্যে ভাল নয়। তাদের প্রয়োজন বিশেষ করে বাবাকে অথবা বাবার স্থানীয় কোন বয়স্ক লোক যিনি তাদের ভালোবাসা দিতে পারে এবং একটা নিয়ম দিতে পারেন। ছেলেরা বড় হয় পুরুষেরই অংশরূপে স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় অনুভূতিতে এবং তাদের চলা, বলা, ক্রিয়াকর্ম দেখা দরকার তারা এগুলি অপরের সাথে কিভাবে বা কোন পথে করছে এবং কেমনভাবে মহিলাদের সাথেও ব্যবহার করছে। পুরুষের এই বন্ধুত্বপূর্ণ-ভাব এবং বাবার মৌলিক উপাদানের বড় অংশটাই হবে ছেলেরদের উন্নতির মূল লক্ষ্য।

মেয়েদেরও প্রয়োজন বাবার বন্ধুত্বপূর্ণ-ভাব এবং এইভাবে অত্যধিক চাপানো পার্থিব কাজগুলিও তাদের পক্ষে ভাল নয়।

বাবা, মেয়েদের জানতে সাহায্য করেন পুরুষরা কি বেশী পছন্দ করে এবং পুরুষরা কিভাবে তাদের বিভিন্ন পরিস্থিতির পরিচালনা করে।

বাড়ীর থেকে দূরে দর্শন

বাড়ীর থেকে অনেক দূরে দর্শন দ্বারা (দেখা) একটি স্কুল বয়সের শিশুর আন্তে আন্তে উন্নতি হয় সামাজিক দক্ষতা এবং স্বাধীনতা। সে চেষ্টা করে নতুন খাদ্য খেতে এবং অভ্যস্ত হয় অপরিচিত নিয়মের সাথে। সে নতুন দক্ষতা শেখে গৃহের অন্যান্য শিশু জিনিষ এবং গৃহস্থালীর কাজের দ্বারা। সে এই পরিবেশে বন্ধু তৈরী করে বন্ধুদের থেকেই যেখানে দেখতে পায়। শিশুটি তার দক্ষতার উন্নতিও করতে পারে বাড়ীর থেকে অনেক দূরের আত্মীয়ের কাছে থেকে। সে এতে শিখতে পারে যে সন্তান বাবা, সব মা, সব বড় ভাই এবং সব ছোট বোন, সবাই এক রকম হয় না। একটা বন্ধুর বাড়ী

মাওয়া খেলার জন্যে যাওয়ার জন্যে রাতে থাকার জন্যে একটা শিশুর মনে সামাজিক উৎসাহ যোগ করে উন্নতির ক্ষেত্রে।

বাড়ীর থেকে এই ভাবে অনুমোদন করার আগে একটা ছোট বা বড় ধরনের দর্শন দেওয়া দরকার অভিভাবকদের এবং তাদের উচিত তারপর শিশুর আবদার বক্ষা করা। শিশুটির বন্ধুদের এবং তার প্রয়োজনের করাও জানা দরকার। এই বন্ধুবা তাকে কি চায় বা পছন্দ করে? সেই বন্ধু কি পারিবারিকভাবে জড়িত বা যখন তখন সে কি যাতায়াত করতে পারে। তারা কি সহ্য করবে যেহেতু সে চেষ্টা করছে এই পরিস্থিতিতে মিশে যাওয়ার জন্য? তারা কি বলেছে তাদের বিশেষ প্রয়োজন মারফত এবং ব্যক্তিগত মানসিক বিশেষত্বের সম্ভাব্য প্রয়োজনীয় কথা। শিশুটি যদি কোন বিশেষ ধ্যানের মধ্যে থাকে তাহলে কি তারা শিশুটিকে পরিমিত মতো দেখাশুনা করতে পারবে? সে কি একজন বেড-ওয়েটার?

এই পরিস্থিতিগুলি গ্রহণ যোগ্য হতো কিছু গৃহস্থানীর ক্ষেত্রে অন্যগুলিকে বাতিল করে। তার কি কোন দুঃস্বপ্ন হয় মাঝে মাঝে? তার কি কোন বিশেষ খাদ্য বিরক্তি আছে?

কোন কিছু দেখতে যাওয়ার নিমিত্তে আপনার অনুমতি দেওয়ার আগে বড় মিনি ঘায়ী থাকলে তার জন্যে তার জানা উচিত সেখানকার অস্বাভাবিক কিছু চরিত্রগতরা ব্যাপার সম্বন্ধে এবং সেখানে "না" বলার কোন সুযোগ আছে কিনা অথবা যদি প্রয়োজন মনে হয় তাদের কাছে ব্যাপারটাকে আরও বড় করে দেখার জন্যে।

৩ পছন্দ তৈরী করা

স্কুলে যাওয়ার বয়সের একটি শিশু পছন্দ তৈরী করতে শেখে-সীমার মধ্যে। উদাহরণ স্বরূপ, একটি শিশুর হয়তো নিশ্চয়ই খাদ্যে পছন্দ থাকতে পারে এবং সেই খাদ্য কি ভাবে তৈরী করা হয় এবং বিতরণ করা হয়। কিছু শিশুরা শাকশক্তির খাদ্য খায় যখন কেবল মাত্র সেগুলি কাঁচা থাকে। কিছু শিশুরা তাজা ফলের থেকে ফলের রসকেই বেশী পছন্দ করে। যেহেতু সেই পরিবর্তিত খাদ্যগুলি সুবিধেজনক এবং শিশুরা খায় পুষ্টির যুক্ত খাদ্য এবং এই ভাবেই তাকে খাদ্য পছন্দ অনুমোদন করতে সাহায্য করে। এই অভিজ্ঞতায় যোগ হয় তার ব্যক্তিগত উন্নতি। পোষাক উপস্থিত করে আরও শেখার সুযোগ যে কিভাবে বুদ্ধিযুক্ত পছন্দ তৈরী করতে হয়-কিন্তু সীমার মধ্যে। শুভে যাওয়ার সময় আপনি তাকে অনুমতি দিতে পারেন যে আগামী কাল রাতে সে কোন পোষাক পড়বে। আপনি তাকে ঠিক করার সুযোগও দিতে পারেন যে সে দোকানের আরও কিছু পোষাক পছন্দ

করতে পারে ইচ্ছে করলে। এই বয়েসে শিশুটি হয়তো ধবেও ফেলেছে তার প্রিয় খাবনা। কখনো কখনো টেনিস জুতোও এর জকবী চিহ্ন স্বরূপ হয়।

একটি মেয়েন কাছে 'চুল' জাতীয় বস্তু জকবী চিহ্ন স্বরূপ দেখা যায় এবং অন্যর সম্মানের পছন্দও হতে পারে- কিন্তু কারণ সমেত।

বাটা-পকেট মানি

সপ্তাহে নিয়মিত পকেট খরচা দেওয়া সময় খরচের অভ্যস্ত যোগ্য বস্তু যা অভিভাবকবা দিতে পারেন। ইহা অল্প শেয়ার একটা সাধারণ সুযোগ এবং এমনই একটি জায়গা যেখানে সে শুক করতে পারে লজিক সেনসেব উন্নতি।

শিশুটি হয়তো ভুল করতে পারে অথবা প্রথমেই কিছু কিনতে পারে অজ্ঞানরূপে। সে যে-মুহুর্তে পয়সা পায় হয়তো সে মুহুর্তেই খরচ করে ফেলে তার সব পয়সা এবং সে



এটা কিন্তু সে ভুলে যায় আরও কিছু পয়সা পারার আগেই। এইভাবে দ্রুতগতিতে সে হয়তো শিখতে পারে কিছু নিদ্রষ্ট জিনিষ কেনার জন্যে এবং এই পয়সার সাপে জড়িতও আছে প্রয়োজনীয় পছন্দ।

অভিভাবকদের নিয়মকানুন গুলিও একটি শিশুকে শিখতে সাহায্য করে যে এ সপ্তাহে সে দুটোমাত্র বেলুন পারে বা সে দুসপ্তাহের জন্যে পয়সাও বাঁচাতে পারে একটি খেলনা এরোপ্লেন কেনার জন্যে। কিন্তু সে এক সাপে দুটো বেলুন এবং এরোপ্লেন পারে না। আপনি ইচ্ছে করলে অল্প পয়সা (হাত খরচ) দিয়ে শুক করতে পারেন এবং একই পরিমাণ পয়সা সমানে দিতে পারেন। এইভাবে সে শিখবে সম্ভাবনা এবং সীমা রেখা তার হাত খরচের পয়সার। এমনকি এইভাবে সে তার পয়সাকে

তা প্রয়োজন মতো গুণিতক করে বাড়াতেও পারে। শ্রীঘ্নই সে নিতে প্রস্তুত হলে বাড়তি স্বমিত্র নিতে সব পয়সা যোগাড়ের জন্যে আপনি যেভাবে এই পয়সা বাড়াবেন সেইভাবে আপনার শিশুর সাপে যদি চান তা আলোচনাও করতে পারবেন যে সে কিভাবে কেনার প্রস্তুতি নিচ্ছে। তাকে প্রয়োজনীয় জিনিষ কিনতে বা কাজ করতে সাহায্য করুন। যদি তার কোন বিশেষ ইচ্ছে থাকে বা শব্দ থাকে তাহলে এটা হবে প্রকৃত সুযোগ পরিচয় করাবার এবং কোন বাড়তি পয়সা বাঁচিয়ে সে হয়তো অন্য কিছু ছেড়েও দিতে পারে।

পারিবারিক আয় থেকে একটি বিশেষ পনিয়ানে অংশ শিশুর জন্যে ভাগ হওয়া দরকার এবং সেখানে থেকে কোন অংশই সংসারে খরচ হওয়া উচিত নয়। একটি বিশেষ খরচ শিশুর সম্পত্তির নিমিত্তে খরচ হওয়া উচিত যা তাকে খুশী করতে পারে। আপনার শিশুকে বাধা দেবেন না তার মতো কিছু কিনতে। তাকে ভুল করতে দিন তাহলে সে এইভাবে সে শিখবে তার ভুলটা তার ওপর জোর দেবেন না যে সে এই খরচ থেকেও কিছু বাঁচাতে পারে। জমা করার ক্রিয়াকর্মে বা মতলব তাকে বিশেষ জিনিষ কেনার জন্যে বা বাঁচাবার জন্যে অগ্রসর হতে দেবে, কখনোই আটকে রাখবেন না তার খরচ যাতে সে অবাক হয় যায়। বা স্কুলের কাজে ফলাফল আনে এবং ইচ্ছাকৃতভাবে পয়সা খরচ করে ফেলে। এই পয়সা দেওয়া কোন দরদারী বস্তু নয় যেটা আপনাকে পাকাপাকিভাবে নিশ্চিত করতে একটি শিশুর করবে একটি শিশুর ব্যবহার এবং এটা ঘুম হিসাবেও বিবেচিত হওয়া উচিত নয়।

গাড়ীর উন্নতি

আপনাকে আপনাকে চলে কিন্তু শক্ত। আংশিকভাবে বর্ণনা করা যেতে পারে যে স্কুলে বয়েসী বাচ্চাদের কাছে মোটরগাড়ীর দক্ষতার ব্যাপারটা খুবই উন্নতি মূলক। উদাহরণ স্বরূপ একটি পাঁচ বছর বয়েসী শিশু কিছু লেখার জন্যে হয়তো প্রস্তুত না হতে পারে। যেহেতু তার ছোট ছোট আঙ্গুলগুলির মাসল হয়তে শক্তপোক্ত হয়নি বেং তার হাত যথেষ্ট পাকেনি। লেখাতেও প্রয়োজন হাত এবং চোখ এর সাথে কাজ করা। এ হাত এবং চোখ এর সাপে কাজ সম্পাদান করা একটি পাঁচ বছরের শিশুর পক্ষে নাও সম্ভব হতে পারে। এমন কি একটি ছয় বছরের শিশুর কাছে এই হাতও চোখের যুগ্ম সম্বাদান নাও কার্যকরী হতে পারে যেহেতু তার হাতের আঙ্গুল গুলির মাসলুলি যথেষ্ট পাকাপোক্ত নয়।

একটি সাত বছর বয়েসের শিশুর কাছে লেখা শক্ত হতে পারে যখন এতে মনোযোগ

দেয়। সে তার কল্পিতে পেন্সিলটাকে শক্ত করে ধরে আঙ্গুলগুলিকে খুব কাছাকাছি জড়ো করে। তার লেখার অক্ষরগুলি খুবই অসমান হয়। এই সময়ে সে যখন আট বছর বয়সে পৌঁছায় তখন তার হাত বেং চোখের বৈতক্রিয়া বেং হাতের আঙ্গুলের মাসলগুলি অনেক শক্তপোক্ত হয়েছে। ফলস্বরূপ সে আরও সহজে লিখতে পারে। শারীরিক উন্নয়ন এবং মনদিয়ে লেখার সক্ষমতাও তার লেখার সাহায্যের উপাদান হয়। শিশুদের বড় মাসলগুলি আজও বড় হয়। মেয়েরা এই বয়সে ছেলেদের চেয়ে বেশী যুগ্ম সম্পাদন করতে পারে। ছেলেমেয়েরা উভয়েই এই বয়সে শারীরিকভাবে কর্মঠ-তারা দৌড়তে পারে, ওপরে উঠতে পারে, স্কীপ করতে পারে, লাফাতে পারে এবং হপিং করতেও পারে। অনেকক্ষণের জন্যেও তারা এক চেয়ার-টেবিলে বসে ভাসাভাসি না করেও চঞ্চলতাতে অগ্রসর হয় যেখানে তারা মোটেই ক্লান্ত হয় না।

শিশুদের জীবনে স্কুলের জীবন শুরু করা একটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ। সাধারণতঃ বেশীর ভাগ শিশুরাই পরিবর্তনের জন্যে পূর্ণমিলিত হয় জীবনের এই কোন কিছু সমস্যা ছাড়াই এবং এমনকি তাদের স্বাগতও জানানো হয়। কিন্তু স্কুল শুরু হওয়ার আগে অভিভাবকদের ক্লাসের শিক্ষকদের সাথে দেখা করা প্রয়োজন এবং সেখানে থাকা উচিত একটি খোলাখুলি আলোচনা তাদের সম্ভাবনাদের নিমিত্তে। ইহা শিক্ষককে সাহায্য করবে সেই শিশুর সম্পর্কে কিছু জানা, বোঝা এবং প্রয়োজনের কথা এবং এইভাবেই সেই শিশুকেও সাহায্য করা সম্ভবতার ভবিষ্যতে স্কুল দিনগুলির কথা ভেবে।

শুরুর স্কুল

প্রত্যেক শিশুর জন্যেই শুরুর স্কুলটা হলো এক বিশাল রহস্য এবং নাটকের মতো। বেশীর ভাগ শিশুটাই কদাচিৎ অপেক্ষা করে স্কুলে শুরু করা। তারা এই প্রতিদ্বন্দ্বিতা আরামে এবং সহজেই নেয় তাদের দীর্ঘ পদক্ষেপের জন্যে। একটি শিশুর সাধারণ ঘোষ হয়- ভাষাতে, সঠিক মনযোগতে, বহুং আকারের সামাজিক ইচ্ছাতে, কৌতূহলে এবং স্বাধীনতা সমর্থন করে তাদের স্কুলকে স্বাগত জানাতে বাকি ক্লাসি ছাড়াই। যাইহোক এ ছাড়া আরও কিছু বিভিন্ন পথে। এটাকে এমনকি সহজেও করে নিতে পারেন আপনার শিশুকে স্কুলে পাঠানোর জন্য যা কোন ভাব-গঠন মূলক পদক্ষেপ ছাড়াই হতে পারে।

সাধারণ পরিচিত স্থানগুলি

স্কুল তলাকালীন বছরগুলিতে একটি শিশু

উপস্থিত করে সামাজিক পরিবেশ এবং এক ওচ্ছ ভাষা যেটা আগে তার জানা ছিলনা। বাড়ীতে সেগুলি অনুমোদনের জন্যে নিয়ে এনেছিল যেটা তার নিজের এবং গ্রহণের জন্যে ছিল। এটা তাকে একটা স্বাভাবিক নিরাপত্তা দিয়েছিল। সে অবশ্যই এগুলিকে তার অভিভাবকের কাছে ভাইদের কাছে এবং বোনদের কাছে উপস্থিত করে ছিল গ্রহণ করার জন্যে। কিছু বাড়ীর পরিস্থিতি এই প্রতিদ্বন্দ্বিতাকে পছন্দ করে নি এবং বাধা প্রদান করার জন্যে সে পঁচিশ তিরিশটা ক্লাসের বাচ্চাদের সাথে যোগাযোগ করে। কারণ নতুন চুক্তিগুলি, পার্থক্যগুলি নিম্ন সম্পর্কিত এবং বয়সানুক্রমে আসে এবং সমস্যা গুলি হয়তে উপস্থিত হয় আপনারই শিশুর জীবনে।

শিশুদের স্কুলে যাওয়ার মধ্যে পার্থক্য লিঙ্গের পার্থক্য

মেয়েরা যখন স্কুলে শুরু করে - তাদের প্রকৃতি ছেলেদের চেয়ে অনেক বেশী এগিয়ে যায় ভালভাবে পরিচালিত হবার জন্যে এবং কাজ সম্পন্ন করা ছেলেদের থেকেও আগে।

সুস্মিতা তার নামটা সঠিকভাবে ছাপতে পারে যখন স্কুলে যাওয়া শুরু করেছে- কিন্তু বিবেক যে একই বয়সের সে শুধুমাত্র তার নামের অক্ষরগুলি চিনতে শিখেছে। এর মানে কিন্তু এই না যে এই দুজনের মধ্যে সুস্মিতাই বেশী অপেক্ষাকৃত ভাবে বেশী সময় নিয়েছিল তাকে শেখাতে যেটা সে জানতো, তাই হয়তো সে এটা উৎসুকভাবে শিখে ফেলেছে। অপর দিকে বিবেক যে ইতিমধ্যেই জানতো অনেক কিছুর সম্বন্ধে ক্লাসের মধ্যে কেউ তাদের নাম যারা ছাপতে পারতো এবং সাহায্যকারী শিক্ষকও তাদের শেখার জন্যে অনুপ্রেরণা দিতে পারে। ইহা জ্ঞানটা অন্যদের সাথে ভাগ করে নেওয়া।

নিঃসন্দেহে ছেলেদের অনেক বেশী সদবুদ্ধি সম্পন্ন কৌতূহল করে তাদের কৌতূহল শরীরের ওপর, জীববিদ্যা, সম্বন্ধীয়র ওপর এবং কারীগরি ক্ষেত্রের ওপর। তারা নিতে পছন্দ করে আংশিকভাবে-যেমন পুরোনো ঘড়ি, পুরোনো রেডিও। খোঁজে সেখানে কি ধরনের পাটস্ আছে এবং তারা কিভাবে কাজ করে। তারা আবিষ্কার করে এবং বিস্ফোরণ ঘটায় যেসব আশেপাশের জিনিস তাদের খোঁচায়। তারা ভিজে পায়ে রাস্তায় হাঁটতে পারে এবং এসে জিজ্ঞাসে করে যে দল নিচে পড়ে ড্রেনের ভিতরে দিয়ে কোথায় যায়?

এর মানে এই বলে না যে মেয়েরা এই ধরনের ইচ্ছা প্রকাশ করে না। অনেক করা এবং অনেক যাওয়া অবশেষে বৈজ্ঞানিকের

পথে আনে।

বয়সের তফাৎ

কোন বাপারই বলে না যে একটি শিশু কতো উজ্জল হবে। এটা তৈরা করে একটা ইমেসের পার্থক্য যে সে স্কুলে যাওয়া আরম্ভ করেছে। ছোট শিশুটি তার ক্লাসের সঙ্গীদের চেয়ে অপেক্ষাকৃত কম জ্ঞানী এবং অভিজ্ঞ। সে সব সময়েই একটা সুযোগবিহীন মন্থো থাকে প্রথম দিকে ক্লাসে চলাফেরার থেকে।

শিশুদের জন্য মাস বয়সে থেকেই স্কুলে যাওয়া শুরু হয় যেখানে আছে স্থির করা সুযোগ ৫৭ মাসের বয়সেরও বেশী ক্লাসের সঙ্গীদের সঙ্গে বেশী বয়সের শিশুটাই বেশী ভালো সহ যোগীতার ক্ষেত্রে এবং তারও সক্ষম নিজের পড়ার ওপর মনোযোগ দিতে। ছোট বয়সের শিশুটি যদি ছেলে হয়তো দেখতে পারে যে এটা শেষ করা খুবই শক্ত তার বেশী বয়সের সহপাঠিকদের চেয়ে।

আবেগের অমনোযোগী সক্ষমতায় বহুশিশুরা দেখে যে তাদের চেয়ে বেশী বয়সের শিশুদের মধ্যে তারা কোন পোল(ব্রিজ) তৈরা করতে পারে না বা বেশী অভিজ্ঞ হতে পারে না তাদের ক্লাসের সহপাঠিকদের চেয়ে। তারা এটাও দেখতে পায় যে তাদের পক্ষে এটা নিশ্চিত করা খুবই কঠিন ইচ্ছের ওপর নির্ভরশীল হয়ে শেখা বহু স্কুলের সময় তালিকা।

যেখানে শিশুদের শিক্ষক তাদের সাথে একোমোডেট করতে সক্ষম হন কম অভিজ্ঞ শিশুরা এই পরিস্থিতি শুধু মাত্র সাময়িক এর জন্যে অনুভব করতে পারে।

প্রকৃত পরীক্ষা আসে পরের বছরে যখন স্কুলের প্রয়োজন শিশুদের পড়ানো। একটি ছোট ছেলে দুঃখের সঙ্গে বলে "স্কুলে যাওয়ার আগে আমার পেটে সব সময়েই ব্যাথা হয়। যেভাবেই হোক আমি স্কুলে যাই এবং গিয়ে দুর্বল বোধ করি, যেহেতু আমি ওটা ধরতে পারি না এবং সকলেই জানে যে আমি ওটা ধরতে পারি না-তা এটা কোন তামাশা নয়"।

শিক্ষক চেষ্টা করেন এই অসুবিধার সঙ্গে সহযোগিতা করতে এবং কখনো বলে যে একই বছরে আরেকবার থাকুক যাতে সে হয়তো ধরতে পারে বেশী বয়সের সহপাঠির সঙ্গে দুর্ভাগ্যক্রমে অনেক অভিভাবক আছে যারা এক ভাবে রাজী হয় শিক্ষকের উপদেশের সাথে যতোক্ষন না পর্যন্ত শিক্ষকরা জোর দেন যে তাদের শিশুটিকে পরের ক্লাসে নেবে বোলে।

স্কুলের সমস্যা

স্কুল, শিশুদের জীবনে এমনই এক জরুরী

স্থানে যে সেখানে সব শিশুরাই বহু বছর ধরে কিছু না কিছু সমস্যার মধ্যে থাকে যেটা তার। সেখানেই বার করে ফেলে। কাজেই একে অন্যের সাথে এরকম যাতায়াতের খুবই কাছাকাছি থাকা দরকার একে অন্যের সাথে এরকম যাতায়াতের পথে।

স্কুলের যে সব সমস্যা প্রথমে আরম্ভ হয় সেগুলি হয়তো বাড়ীতেই কেবলমাত্র দেখানো যেতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ একটি ছোট শিশু যে রোজই একটা অসুবিধা টানতে থাকে স্কুলে যাওয়ার সময় সেটা দেখে মনে হয় শিশুটি বোধহয় শিক্ষকের কাছে খুবই নীতিজ্ঞানসম্পন্ন। অভিভাবক বোধ হয় তখন কেবল মাত্র একবারই দেখেন যে এতে সেই শিশুটির মধ্যে এক বিরক্তির ছায়া পড়েছে যা সে কষ্টের মধ্যে অনুভব করে। অনুরূপভাবে একটি শিশু তার অভিভাবকদের কাছে উপস্থিত হতে পারে আরও সৃষ্টভাবে স্কুলে যাওয়ার জন্যে।

শিক্ষক তাকে অন্তর্গত শিশুদের বয়সের সাথে তুলনামূলক ভাবে ভিন্ন গঠনের চোখে দেখেন এবং হতে পারে যে প্রথমে সতর্ক হয়েছিল সে সেই সমস্যা অতিক্রান্ত সে করে গেছে। দুই ধরনের এই স্থায়ী বড় অভিভাবক এবং শিক্ষক দুজনেরই আংশিকভাবে কিছু বোঝাপড়া থাকা দরকার তাদের দৃষ্টির মধ্যে। কেবলমাত্র এই সমস্যাগুলি চিহ্নিত হতে পারে কোন বড় ধরনের বা তীব্র সমস্যা হওয়ার আগেই।

স্কুলে না যাওয়ার ইচ্ছেগুলি

স্কুলে যাওয়া সমস্যাগুলির মধ্যে প্রথমেই চিহ্নিত হতে পারে যে শিশুটির স্কুলে না যাওয়ার ইচ্ছে। কিছু শিশুদের মধ্যে স্কুলে না যাওয়ার ইচ্ছেগুলি প্রকাশ হয় তাদের কাছে, স্কুলের ভয়ে। তারা কাদতে শুরু করে স্কুলকে পছন্দ করে না এবং ঘর ছেড়ে যেতে চায় না। কখনো কখনো এই স্কুলে না যাওয়ার ইচ্ছেগুলি প্রায়ই দেখায় দুর্বলতার অভিযোগে ঠিক সেই সময়ে যখন স্কুলে যাবার সময় হয় অথবা অন্য আশ্বে আশ্বে তৈরী হওয়ার দ্বারা বা অনর্থক সময় নষ্ট করার কোন বিশেষ পদ্ধতিতে। এমনকি কোন একটি বিশেষ ভয়ের জন্যেও এই অসুবিধার সৃষ্টি হয়। এই সব যুক্তি সঙ্গত যুক্তিগুলি তাদের অভিভাবকরা হয়তো হাস্যভাবেই শিশুকে মনে ঢুকিয়ে দেন।

সেখানে অবশ্য কোন পোষা সমাধান নেই এই সমস্যাগুলির ক্ষেত্রে। এএই কারণ হয়তো অনেক হতে পারে এবং সেগুলি বিভিন্ন শিশুদের ক্ষেত্রে এর তফাৎ আছে কেবলমাত্র একটিই ভাল সমাধান আছে যা অসুবিধার মূল পথে পাওয়া যায় প্রত্যেকটি শিশুদের ক্ষেত্রে। একটি শিশু হয়তো ইতস্ততঃ বোধ

করতে পারে যে তার যথেষ্ট অভিজ্ঞতা ছিল না যে বাড়ীকর থেকে দূরে যাওয়া তার স্বাস্থ্যের দলটা খুবই বড় প্রতিযোগিতার ক্ষেত্রে বা বিশেষ কোন এক ভয় বা টরালিটির অসুবিধা অথবা বাসে চড়া ইত্যাদি।

যখন অভিভাবকদের এবং শিক্ষক এক সাথে আলোচনা করে এবং টানেন যে কি কি ঘটনা একত্রে থাকতে পারে তারা উভয়ই এই অসুবিধার কথাগুলি চাকতে পারেন না এবং শিশুদের ক্ষেত্রে এই সমস্যাগুলি কিভাবে সমর্থন করা যায় তার কিছু উপায় খুঁজতে



থাকেন এবং এইভাবেই বোধ হয় এর সমাধান হয়। একদিকে যখন এই ধরনের অসুবিধার কারণগুলির অনুসন্ধান হতে থাকে তখন অভিভাবকদের আচরণ অত্যন্ত প্রয়োজনীয় তারা নিশ্চয়ই সহানুভূতি অনুভব করবেন তাদের শিশুটির জন্যে যে এই সমস্যাগুলি কার আছে। যখন কিছু ভুল ক্রটি থাকে জীবন তখন খুবই বিরক্তি কর হতে পারে যে অসুবিধাগুলি কি আদৌ সত্যি না কাল্পনিক বা খুব বড় না ছোট অন্যের কাছে।

অন্যদিকে অভিভাবকদের অবশ্য প্রশস্ত মনের মূল বিশ্বাস থাকা দরকার যে সমস্যা কি ভাবে সমাধান করা যায়। এমনকি শিশু তার অভিভাবকদের মুড় (পরিস্থিতি) আন্দাজ করতে পারে। একটি শিশু সহজেই এসব জাগ করতে পারে যদি তার অসুবিধার কথা বড় কেউ ভাবে যে সমস্যাগুলি হজমযোগ্য। একটি সঠিক বিবেচনায় দেখা যেতে পারে যে সমাধান অবশ্যই আছে এবং এই জীবনযাত্রায় এটা প্রায়ই সাহায্যকর হয় যা নিজের আত্মবিশ্বাসের দ্বারা তৈরী করা যায় একটি শিশুর নিরাপত্তার ক্ষেত্রে।

কৃতকার্য এবং অকৃতকার্যের সঙ্গে জড়িত সমস্যা

একটি শিশু স্কুল জীবনে চলতে থাকে যার বেশীর ভাগ অসুবিধাগুলিই কখনো কৃতকার্য

বা কখনো অকৃতকার্য হয় তার চলাকালীন কাজের মধ্যে কতিপয় বন্ধুত্বের মধ্যে সহপাঠির সঙ্গে বা কখনো শিক্ষকের সঙ্গে। কিন্তু তারা কখনোই দিনের পর দিন অকৃতকার্য বা অসফলিত হয় না যা তাদের পরিচিত ক্রিয়াকর্মের মধ্যে থাকে এবং এমন কেন? আনন্দের মধ্যেও থাকে না যা অন্যের ভাবনায় নিবানন্দের কারণ। বড়বা চেষ্টা করে তাদের কাজের পরিবর্তন ঘটাতে যখন তারা এই পথে ভাবতে থাকে। শিশুরা এইভাবে বাইরে চলতে পারে না।

তারা একমাত্র মনযোগী হয় দিনের স্বপ্নগুলির জন্যে ইতস্ততঃ জাগ করার জন্যে অথবা বিদ্রোহী হতে।

প্রত্যেক শিশুরা আবার সেখানে কোন একক উত্তরও নেই অনেক অসুবিধার অভিভাবক এবং শিক্ষকদের একটা ধৈর্য যা সমস্ত বোঝাপড়ার মধ্যে থাকে সেটা এক মন্থ বড় জ্ঞানী পন্থা। একটি শারীরিক অসুবিধা বা দৃষ্টির এবং কানে শোনার ব্যপার হতে পারে এগুলি কিছু সমস্যার এক সমস্যা। সাবা বছরের পড়াশুনা দৃষ্টি এবং শোনার ক্ষেত্রে বিবাটি চাপের বস্ত্র যা সম্পূর্ণরূপে শারীরিক পরীক্ষার কারণ ঘটায় প্রায়ই এবং অন্যান্য সমাধান খোঁজার প্রথম পদক্ষেপ।

শিশুরা অবশ্যই স্কুলের কাজ কর্মতে বিশেষ সক্ষমতা দেখায়। তারা তাদের বুদ্ধিমত্তা পার্থক্যতা দেখায় তাদের বড় হওয়ার সাথে সাথে একটি বিশেষ কাজের বিষয়েতে। সেখানে সব সময়েই সম্ভাবনা আছে বাড়ীর অথবা স্কুলের কোন কারণ ছাড়াই তাদের অনেক কিছু জিজ্ঞাসা করার যা যে করতে সক্ষম। যখন কেন্দ্রবিন্দু এবং আশাগুলি তাদের কাছে খুবই উচ্চ তখন ফলস্বরূপ বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় যে শিশুরা অকৃতকার্য হয়েছে স্বাভাবিকভাবে তারা যেটা করতে পারতো। কখনো কখনো স্কুলের সমাধানগুলি পুনরায় কর্মস্থির মতো হয় সত্যের উদ্দেশ্যগুলি তখন আরও কেন্দ্রগুলি ফলপ্রসূ এবং সাফল্যমন্ডিত হয় একটি শিশুর কাছে।

কখনো কখনো তা একটি শিশু অনুভব করে যে সে একজন সক্ষম মানুষ-এক নাগারে অকৃতকার্য হয় না। কিছু কিছু শিশুরা মানে মাঝে কিছু সমস্যার সম্মুখীন হয় কারণ তারা অসফলতার নিচে থাকে। তারা যা ব্যবহার বাব ব্যবহার করেছে তার চেয়ে অনেকবেশী তাদের ক্ষমতা থাকে। তারা তাদের দিনগুলির সাথে উড়তে ব্যবহার করেছে তার চেয়ে অনেকবেশী তাদের ক্ষমতা থাকে। তারা তাদের দিনগুলির সাথে উড়তে থাকে কেবলমাত্র তাদের ক্ষমতার ছোট একটি অংশের মধ্যে দিয়ে। এর শুরু মূর্বে সেখানে হয়তো কোন

সমস্যা দেখা যায় না। যাই হোক শিশুরা আরও মনযোগী হয় যখন তারা তাদের ক্ষমতার সীমার মধ্যে কাজ করে। বিনা প্রতিবন্ধিতায় তারা চলে খুব সহজেই বিভিন্ন ভূল কর্মসূচির মধ্যে এবং গঠন করে যা তাদের এক অসন্তোষের পরিষ্কার প্রতিফলন।

এটা স্কুল এবং বাড়ীর উভয়েরই খুব সহজে দেখার ব্যাপার যে একটি শিশু সাক্ষ্যের সঙ্গে চলে অন্য যে শিশুটি ক্রমাগত অসাক্ষ্যের সাথে মিলিত হচ্ছে। অসাক্ষ্যের শিশুটি তাড়াতাড়িই বড়দের দৃষ্টি আকর্ষণ করে। অসাক্ষ্যের নিচে থাকা এই শিশুটি অন্যায়সেই পড়িতে যেতে পারে যথেষ্ট না দেখাশুনার দ্বারা। অভিভাবক এবং শিক্ষকের প্রয়োজন নেই তার ক্রমাগত অনুসন্ধান করা সমস্যাগুলির জন্য। কিন্তু ইহা অত্যন্ত জরুরী যে ওই দুজনেরই এক সাথে আলোচনা করা যাতে এই সমস্যাগুলি

কোনরকমের লঙ্ঘন বা উপেক্ষা করা না হয়। একজন অভিভাবকের হিসাবে উদাহরণ কপে একটি শিশুর শাখের না ছোড় বান্দামী এবং সাক্ষ্যের অথবা হতে পারে। স্কুলের বাইরের ক্রিয়াকর্ম শিক্ষকের কাছে একটি বিশেষ কারণ। যা একটি শিশুর ক্ষমতা আছে স্কুলের বাইরে থেকে সে গ্রহণ করেছে।

সামাজিক সমস্যা

স্কুলটা নিশ্চয়ই একাডেমিক ওয়ার্ক নয়। স্কুলের একটি সামাজিক কেন্দ্রও। স্বন্দ এবং সাক্ষ্যের সহপাঠীদের মধ্যে রোজই আংশ গ্রহণ করে একটি শিশুর সামাজিক গ্রহণ অথবা প্রত্যাখান এর মধ্যে অত্যন্ত প্রয়োজন এবং প্রায়ই এর প্রতিফলন হয় সে কি করে ভাল কবছে বা পড়ছে একাকি শিশুটির প্রায়ই যোগ হচ্ছে তার অন্যান্য একাডেমিক অসুবিধাগুলি অন্যান্য ভুলগুলির সাথে।

শিশুর সামাজিক জীবনের সমস্যাগুলির মধ্যে বোধ হয় সবচেয়ে শক্ত কাজ হলো সব বড়দের জন্যে সমাধান করা বড় বা একটি শিশুকে অন্যের মতো জোড় করতে পারে না। কিন্তু তারা কিছু সময়ে সাহায্য করতে পারে পৃথক স্থানে রাখে তার দক্ষতা থেকে যা অন্য এক শিশুর কাছে উদ্বেপনার একটি বিশেষ নৃল্য। স্কুলের পরে সহপাঠিকে বাড়ীতে ডাকা আরেকটি অন্য পথ। বসবার বন্দোবস্তে বা স্কুলের ক্রিয়া কর্মতে শিক্ষক শিশুদের একত্র করতে পারে এবং একে অন্যের শেখা হয়তো পছন্দও করতে পারে।

স্কুলের সমস্যার সমাধান

অভিভাবক এবং শিক্ষক উভয়কেই এটা উপলব্ধি করতে হবে যে মানুষের সমস্যার সমাধান করতে সময় বাগে ঐখ্য এবং জ্ঞানের

দ্বারা। এটা বিশ্বাস করতে খুবই সহজ মনে হয় যে, সমাজের সমাধান তাড়াতাড়িই হয় যেমন স্কুলে শিক্ষকের উচিত আরও কাজ করা অভিভাবকের দেওয়া উচিত আরও গভীর মনযোগ শিশুর কাজ কর্মের উন্নতির জন্য। বিভিন্ন ক্ষেত্রে এগুলি হয়তো অত্যন্ত প্রয়োজনীয় উত্থাপন হতে পারে কিন্তু সেগুলি সবক্ষেত্রেই সুরাহাযোগ্য নয়। কিছু ঘটনা ক্ষেত্রে শেষে সমাধান অনেক সময় নিতে পারে সাক্ষ্যের জন্য। অল্প সমস্যায় জড়িত আছে উদাহরণ কপে এক বড় সংখ্যার শিক্ষক বহুদিন ধরে একই প্রথাতে শিক্ষা দিয়ে যাচ্ছেন-তারা নিজেকেও বদলাতে পারেনি নতুন পরিবর্তন আনতে। অভিভাবক এবং শিক্ষকদের উভয়ের এর ভাল ভাবে হবে এবং দৈনন্দিন হতে হবে একসঙ্গে যদি এর কোন উত্তর খুঁজে বার করতে পারা যায়।

কেউই চায়না যে তার বাচ্চা বিবিধ সমস্যার সম্মুখীন হউক। প্রত্যেকেই তার বাচ্চার ভাল চায়। কিন্তু স্কুল এবং পারিবারিক জীবন উভয়ই ঘিরে রেখেছে মানুষকে এক্ষেত্রে যা ধীরে ধীরে পরিবর্তিত হচ্ছে। এটাও লক্ষ্য করা অত্যন্ত প্রয়োজন যে কিছু সমস্যা শিশুকেই সমাধান করা যায় না-কিন্তু একটি শিশুকে শেখানো যেতে পারে তাদের সাথে কম করা এবং শক্তি লাভ কর বিভিন্ন অভিজ্ঞতা থেকে।

সভ্যতা-যা অভিভাবকের জ্ঞানের পথে

একটি বাড়তি শিশুকে অন্যের সাথে ভাল ব্যবহার করা শেখানো বিরাট সাহায্য করতে পারে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় পথে। সভ্যতা নির্ভর করে শিশুর বয়সের ওপর। সেখানে আরেকটি কোন সঠিক পথ নেই শিশুকে আরও ওপরে ওঠানো কিন্তু শিশু এবং এডলসেন্ট সাইক্রিয়াটিং দিতে পারে এই নিচের সাধারণ গাইড লাইনগুলি। শিশুরা সাধারণতঃ তাদের সৃষ্ট এবং সভ্য ক্রিয়াকর্মের দ্বারা শিশুর আকাঙ্ক্ষা পূর্ণ করতে পারে।

যখন অভিভাবকরা খুশী এবং অনুমোদের মারফত শিশুদের সুব্যবহারকে মেনে নেন তখন এই চমৎকৃত ভাল ব্যবহারটি শিশুদের প্রতি না অনুমোদন কট বা ভয়াবহ অসুখীর ব্যবহার দেখান সেই সব শিশুরা সাক্ষ্যের লাভ করে আরেকটু বেশী বয়সে গিয়ে। এইভাবে অভিভাবকরা তাদের শিশুকে ঠিক করেন। অভিভাবকদের খুব কঠোর হওয়া উচিত নয় যা পরে শুভ উদ্দেশ্যের ক্ষেত্রে দুঃখময় হয়।

শিশু এবং নবযুবকেরা তাদের অভিভাবকদের রাগাতে পারে-কিন্তু অভিভাবকদের ভাল চিন্তা ধারা দিয়ে শিশুদের রাগকে দমন করতে পারেন। যদিও খুব জোরে 'না' বলাটা হতে পারে বিরক্তির কারণ এনে দেয় এবং এই 'না' শিশুকে শান্ত করে না।



একটি বড় শিশুর বা নবযুবকের ক্ষেত্রে তাদের আশাগুলি পরিষ্কার হওয়া দরকার এবং উভয় অভিভাবকেই সম্মত হওয়া দরকার। আমাদের মিশ্রিত সমাজে যেখানে সাংস্কৃতি এবং অভিভাবকদের ধরণগুলি আলাদা ধরণের-সেখানে বিভিন্ন পরিবার আশা করে বিভিন্ন ধরণের ব্যাহার তাদের শিশুদের থেকে।

একটি শিশু হয়তো অনুমোদন যোগ্য যে সে যে কোন সময়ে বাড়ীতে আসতে পারে অপরদিকে আরেকটি শিশু যে খুবই কড়া শাসনের মধ্যে থাকে। যখন অভিভাবক এবং শিশুরা এই নিয়ম অস্বীকার করে সুউপায়ের একটি পরিবর্তন তাদের শিখেতে সাহায্য করে। যাইহোক অভিভাবকরা পরিবারে নিয়ম কানুন তৈরী করার জন্যে দায়ী থাকবেন। প্রথম স্থানের ক্ষেত্রে ঘটবার আগেই অপ্রত্যাশিত ব্যবহার সহজ হয় পরে থামাবার ক্ষেত্রে চেষ্টা।

শাস্তি দেওয়ার চেয়ে এটা ভেঙ্গে ফেলা ভাল আপত্তিকে প্রাধান্যতার উৎসাহ দেওয়া প্রয়োজন কিন্তু পরিচালিত হওয়া দরকার খেলার ক্রিয়াকর্মের মাধ্যমে হত বৃদ্ধি দ্বারা। শেখানো দরকার আকার ব্যবহার বা বই পড়া। একটি শিশুর অপ্রত্যাশিত ব্যবহারের বদলে তাকে সাহায্য করা উচিত নিজের ব্যবহারকে দমন করা দ্বায়িত্ব বান হতে হওয়া এবং অনেক মাপ করা নিজেকে দমন করা নিজের থেকেই ঘটে না। ইচ্ছাং শিশুর প্রয়োজন হতে পারে অভিভাবকের সমর্থন বা গাইডেনস নিজেকে দমন করার পদ্ধতি শিখতে। নিজেকে দমন করা সাধারণতঃ দেখাতে শুরু করে ছ'বছরে বয়স থেকে।

অভিভাবকদের নির্দেশের পদ্ধতিগুলি নিজেকে দমন করা বর্জিত করে স্কুলের সারা বছর ধরে।

**Fill the
Survey
Form!**

NANWANI

CHARITABLE TRUST MAGAZINE

**Win a
cash prize
Rs.3,000**

EDITORIAL SURVEY TO SERVE YOU BETTER !

Thank you for reading Nanwani Charitable Trust Magazine. We'd like to know your opinions of our magazine so that our editors can better serve your needs as a reader. Please mail your entries at your earliest convenience as a lucky winner will be chosen and will be awarded a cash prize of Rs 3,000. The winner will be announced in our MAY 16-31, 1998 issue.

READERSHIP

- 1) Do you subscribe to Nanwani Charitable Magazine, or did you borrow it from the school library, college library, from an institution or from a friend?

(Please tick only one)

- ☐ Subscribe ☐ Institution
☐ School Library ☐ Friend
☐ College library ☐ Other: _____

(please specify)

- 2) Using a scale of 10 to 1, where "10" means the issues are excellent and "1" means issues are "Not good at all," how would you rate the Nanwani Charitable Trust Magazine overall? (Please tick only one)

EXCELLENT

NOT GOOD AT ALL

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- 3) How many people on an average read the magazine per day?

a) In my house _____ b) In my institution _____

- 4) How many people on an average read the magazine every fortnight?

a) In my house _____ b) In my institution _____

- 5) How many people study in/attend your institution? (approximately)

- 6) Are you getting enough copies of the magazine to cover the readers in your institution?

☐ Yes ☐ No

- 7) What do you/your institution do with the old issues of Nanwani Magazine?

- 8) What is the primary language read/spoken in your institution?

- 9) What would you say is the percentage of awareness of Nanwani Magazine in your institution?

☐ 20% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%

- 10) What can we do to increase the awareness of Nanwani Charitable Magazine in your institution?

- 11) Does your institution send out any students to explain the contents of the magazine to the poor?

☐ Yes. If yes, then how many? _____ ☐ No

- 12) What do you think about the Quotes?

☐ Excellent ☐ Good ☐ Okay ☐ Nothing great

- 13) What do you think about the Jokes?

☐ Excellent ☐ Good ☐ Okay ☐ Nothing great

- 14) What do you think about the Horoscope?

☐ Excellent ☐ Good ☐ Okay ☐ Nothing great

- 15) What do you think about the Editorial?

☐ Excellent ☐ Good ☐ Okay ☐ Nothing great

- 16) Do you think we should carry the News?

☐ Yes ☐ Maybe ☐ No

- 17) What are your suggestions for the following?

a) Increasing our distribution

b) Improving the quality of the articles

c) Increasing our subscription

d) Increasing our advertisement revenue

18) Which is the section that you enjoy reading the most?

(Please tick only one)

- ☐ Learn to Earn ☐ Improve Your Health
☐ Know Your Rights ☐ Cover Story

19) Please indicate which of the following topics would you like to read about in Nanwani Charitable Trust Magazine. (Please tick all that apply)

COVER STORY

- ☐ Political Figures
☐ Famous Personalities
☐ Famous Scientists
☐ Philosophical Issues
☐ Major Health Issues
☐ General Issues appealing to everyone
☐ Others

LEARN TO EARN

- ☐ Improved technology for Farmers
☐ Cottage Industries
☐ New Crops
☐ New irrigation Methods

- ☐ Different methods of starting small businesses
☐ Others

IMPROVE YOUR HEALTH

- ☐ Modern Diseases
☐ Common Diseases
☐ Modern Methods of Treatment
☐ Information on Available Treatments and Treatment Centers
☐ Prevention Measures for various diseases
☐ Stress and Exercise
☐ Physical Fitness
☐ Mental Health
☐ Others

KNOW YOUR RIGHTS

- ☐ Legal Rights
☐ Land Laws
☐ Consumer Rights
☐ Mortgage or Property Rights
☐ Employee Rights
☐ Others

ABOUT YOU

1) What is your age? (Please tick only one)

- ☐ Under 18
☐ 18-24
☐ 25-29
☐ 30-34
☐ 35-44
☐ 45-54
☐ 55 or older

2) Are you...? (Please tick only one)

- ☐ Single, never married
☐ Married
☐ Living with partner
☐ Separated, divorced, widowed

3) What is the highest level of education you have completed? (Please tick only one)

- ☐ High school
☐ Pre-University
☐ Graduate (3 years)
☐ Postgraduate
☐ Postgraduate or more

4) What would you classify yourself as? (Please tick only one)

- ☐ Poor ☐ Middle Class
☐ Lower Middle Class ☐ Upper Middle Class
☐ Rich

Your Name and Postal Address :

Thank You! We appreciate your help. Please fold and mail the completed survey at your earliest convenience. We will have lucky drawing on 7th May, 1998 and one lucky winner will be awarded a cash prize of Rs 3,000. So, mail your responses today. All entries must reach us by 5th May 1998. The winner will be announced in our May 16-31, 1998 issue. If you prefer to fax your response, use the following number: 080-3435929

or mail to :

**NANWANI CHARITABLE TRUST MAGAZINE
4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T.Nagar Main Road
Bangalore-560 032 INDIA**

অন্ধ্রপ্রদেশ কটন-ক্রপ চাষীদের আত্মহত্যা

অন্ধ্রপ্রদেশে মাত্র তিন বকমের নগদ শস্য আছে। যা চাষীকে করেছে হয় পনী না হয় উচ্চদ গত তিনদশকে ধরে। কটন ক্রপ(সুতির শস্য) নামক এক শস্য যা এই ঘটনাকে বাস্তবে রূপায়িত করেছে এই জেলাগুলির উপকালের বহু চাষীর আশা। গত ৭০ দশক থেকে এদের অর্থনৈতিক অবস্থার উন্নতি হয় সমস্ত কটন চাষীদের ওকানো লক্ষ্য এবং তামাক হলো অন্য আর এক নগদ শস্য-যা বর্তমান রাজ্যে খুবই জোড়ালো ভাবে যুক্ত আছে। প্রচুর পরিমানের ফিরে পাওয়ার সম্ভাবনায় দেখা যায় এই শস্যের পরিচালনার ভার নিয়েছিল এখানকারই রয়্যালসীমা ও তেলঙ্গনারা।

এই বছরে প্রায় ৫০ জনেরও বেশী চাষী এই রাজ্যে আত্মহত্যা করেছে। বেশীর ভাগ মৃত্যুরই ঘটনা হলো তেলঙ্গনাতে। সেখানে বহু চাষী বিশেষ করে ওরাঙ্গল জেলাতে বেশী সংখ্যায় আত্মহত্যা করেছে প্রচুর পরিমানে লোকসান হওয়ার পর। যেহেতু তারা বাইরের লোকের থেকে বহু টাকার ধার করেছিল সেই শস্য রোপন করার জন্যে। এই শস্যের ধ্বংসের কারণ একমাত্র যা, তাহলো বেশীর ভাগ উচু জমির এলাকাতেই বৃষ্টির ওপর ভরসা করেছিল এবং বৃষ্টি সময় মতো না হওয়ার কারনগুলিই চরমে ওঠে এবং ফলস্বরূপ এরা বিশাল ক্ষতির সম্মুখীন হয়। বহু ধরণের পোকা বিশেষ করে আমেরিকান ব্লটওয়ার্ম, হোয়াইটফ্লাই, টোব্যাকো কাটওয়ার্ম, বিভিন্ন ধরণের থ্রিপস, এফিডস্ এরা সকলেই দ্বায়ী ছিল এই ধ্বংসের পেছনে যা প্রচুর পরিমানে লোকসানের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছিল। এই বীজ রোপন করার খরচ এতো বেশী ছিল যে অল্পভাভের চাষীরা যারা এই কাজেই বাস্তব থাকতো, তারা কেউই পুনরায় অর্থলব্ধি করার প্রয়োজনের কথা ভাবতেই পারে নি। হোয়াইট ফ্লাই যা এই কটন শস্যের ক্ষতির প্রধান কারন ছিল ১৯৮৫ সাল থেকে মহারাষ্ট্র এবং অন্ধ্রপ্রদেশে। এই হোয়াইট ফ্লাই এর অত্যধিক সংখ্যার আগমনই এই শস্যের চরম ক্ষতি ডাকে



এবং অনুকূলভাবে এর অর্থনৈতিক অবস্থা খুবই গুরুতর পর্যায়ে পড়ে। চাষীরা খরচ করতে বাধ্য হতেন এই ক্ষতি নিবারণের জন্যে এই পোকাকার বিরুদ্ধে বিশেষ করে এফিডস্, জাসিডস্, থ্রিপস এবং কোন ওয়ার্মের জন্যে।

মানোক্রপিং কটনের বেশীরভাগ এলাকাতে খুব বড় সংখ্যায় তৈরী হয় পোকাদের অস্থানা। উদ্ভিদের নানান প্রকারের নতুন খাদ্যের (হাইব্রিড) ব্যবহার, যেমন নাইট্রোজেনেসাস ফাটিলাইজারের ব্যবহার সম্প্রতিকালে খুব বেশী পরিমানে বেড়েছে। যদিও এটা কখনোই অনুমোদন করা হয়নি যে বেশী পরিমানে নাইট্রোজেনেসাস ফাটিলাইজার দেওয়ার জন্যে-বেশীর ভাগ চাষীরা এর ব্যবহার বেশী পরিমানে করে তার ফলে এই বিপদে আসে অনায়াসে। কম পরিমানের এবং দ্বায়ীত্বহীন চাষ আবাদ এর পরিচালনা বর্তমান পরিস্থিতিতে রাজ্যকে এক মহাবিপদের মুখে ঠেলে দিয়েছে, চাষীদের এই নতুন ধরণের জমি চাষ পদ্ধতির অভ্যাস। সেখানে চাষী এবং গবেষকের মধ্যে একটি মস্ত বড় ফাঁক আছে। নতুন টেকনোলজিগুলি চাষীদের কাছে দেখা যায় না যেহেতু তারা আগেকার পদ্ধতিতেই অভ্যস্ত যেহেতু তারা বহু আগে থেকেই সেটা জেনে এসেছে ফলস্বরূপ। ঘুণা থাকা সত্ত্বেও এই গবেষণার ভগ্ন অংশগুলি এবং এর প্রকৃতি পদ্ধতি রাজ্য সরকার

অনভিজ্ঞদের কাছে শুভ প্রস্তাব হিসাবে উপস্থিত করতে চায়। প্রধান গুরুত্বপূর্ণ কারণগুলি হলো এই রাজ্যে চুক্তির মতো অনাবৃষ্টি যা ফলস্বরূপ প্রচুর মায়শচারের বেশী সংখ্যায় বাসা তৈরী করা। যে মায়শচার জমির মাপো পাওয়া যায় সেখানে সুগভীর কোন কারণ থাকে যা পোকাদের উন্নতি বা জন্মবৃদ্ধির বাজার কিছু কিছু অংশে অত্যধিক পরিমানের বৃষ্টি ফলের মরশুমে দাক্ষণ ভাবে আক্রান্ত হয় বোলস যখন এগুলি গঠন করা হয়।

উন্নয়নের একটি চিহ্ন স্বরূপ কারণ সম্প্রতি কালের অতিক্রমে পরিচিত করানো হয়েছে 'সিনথেটিক পাইরেথ্রয়েডস' কে এই কটন বোল পোকাকে দমন করার জন্যে যেহেতু এটা প্রমাণিত হয়েছে যে অতীতে এই পোকা যথেষ্ট ক্ষতি করেছে শস্যের বিরুদ্ধে। এরা যদিও হোয়াইটফ্লাইসদের বিরুদ্ধে তাতোখানি প্রযোজ্য নয়। হোয়াইটফ্লাই এনভেমিক এলাকাতে বহু চাষীরা ৬ থেকে ১০ বার শুধুমাত্র পাইরাইথ্রয়েড স্প্রে করে। এই ভাবে এই পাইরেথ্রয়েড ব্যবহার করার ফলে একেবারে গোড়ার দিকে এই হোয়াইটফ্লাই খুব একটা বেশী পরিমানে দেখা যায় না এবং শুরুতেই এই ভাবে এদের দমন করা হয়। এগুলি প্রথম দিকে অনেক বেশী সংখ্যায় আসতো বলে তখন

(শেষাং ১৬ পাতায় দেখুন)

সুদের বিভিন্ন হারের পরিকল্পনা

● গীতা ভি. নায়েক

ভারতবর্ষ এমন একটি দেশ যেখানে বেকারত্বের দৌড় দ্রুত গতিতে এগিয়ে চলেছে বিপদ সংকটের মতো। বেকার সংখ্যার তালিকা ক্রমশঃ দীর্ঘ হতে চলেছে প্রত্যেক বছরে।

এই সব সমস্যা দূর করার নিমিত্তে এক জনগণকে সাহায্য করার নিমিত্তে ভারত সরকার ১৯৭১ সালে চালু করেছেন সুদের বিভিন্ন হারের পরিকল্পনা, তাদের জন্যে যারা দারিদ্র্যতার নিচে পড়ে আছেন। এই পরিকল্পনা সারা দেশে কার্যে পরিণত হতে পারে বানিজ্য সম্পর্কীয় ব্যক্তিগণ থেকে।

"গ্রামীণ ভারতবর্ষ" প্রায় ৩ ১৮ লক্ষা সংখ্যক গ্রামগুলিতে এবং সমূহ জনগণের প্রায় ৭৬% শতাংশ এর মধ্যে পরিণত হয়েছে। এই ভাবে আমাদের গ্রামীণ অর্থনৈতিক অবস্থা প্রবল হয়ে উঠেছে এবং কৃষিক্ষেত্রে দখল করে আছে মহাস্থান। দেশের প্রায় দুই তৃতীয়াংশ জনগণ এরই উপর নির্ভর করে থাকে।

সাহায্য ক্ষেত্রে অত্যন্ত বিনীতভাবে কৃষিকার্যে এবং অন্যান্য কর্মপদ্ধতিতে এমন কি বনা উৎপাদন জোগাড় করতেও লোকদের বাস্তব রাখা হয় এবং ওই ধরনের লোকদেরও এই

পরিকল্পনাতে আসার জন্যে বলা হয়ে থাকে পূর্ববস্থা থেকে।

এই পরিকল্পনার বিভিন্ন দানগ্রাহী : ছোট এবং সীমিত সংখ্যক চাষীরা, গ্রামে এবং কুটিরশিল্পে বাস্তু থাকে, অত্যন্ত সাধারণ মাত্রায় এবং প্রতিবন্ধী লোকেরা বাস্তু থাকে, উৎপন্ন মূলক উৎপাদনে ছাত্ররা অনুসরণ করে উচ্চ পড়াশুনাতে, মাড়িপড়ত্বহীনরা।

অভাবগ্রস্ত মহিলারা, যে মহিলারা ঘরে বসে বিভিন্ন নিমিত্তে কোন বস্তু উৎপাদন করে, রাজস্বের পৌর সংস্থাতে কাজ করে শেডিউল কাট বা শেডিউল-টাইবরা, কো-অপারে-টিভ সোসাইটিতে, বহুমুখী বড় কো-অপারেটিভ সোসাইটিজ-বিশেষ করে যে উপজাতী জনগণের এলাকা ভারত সরকার দ্বারা চিহ্নিত তাদের লাভের জন্যে, রাজ্যের সংখ্যানু উন্নয়ন পৌর সংস্থা এবং গৃহহীনদের গৃহদান ইত্যাদি।

আয়ের বিচারমান: গ্রামীণ অঞ্চলে যে সব ভারতীয়দের বাৎসরিক পারিবারিক আয় কোন প্রকারেই ৩,৪০০ টাকার বেশী অতিক্রম করে না এবং পৌর এবং অর্ধ পৌর এবং এলাকার বাসিন্দাদের বাৎসরিক আয় ৭,২০০ টাকা পর্যন্ত

। যে সব চাষীদের জমি আছে এক একন (তার বেশী নয়) চাষের জন্যে শুধু এবং বিনাচাষের জন্যে দুই একন জমি আছে। ওপরের আয়ের বিচারমান থেকে নেহাই দেওয়া হয়েছে সব শেডিউলকাট এবং শেডিউল টাইবদের।

উদ্দেশ্য: এই পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য হলো যে সব ব্যক্তির দারিদ্র্যতার নিচে থেকে ভূগাছেন তাদের উন্নতি সাধনের জন্যে এবং অর্থনৈতিক অবস্থার উন্নতি করা। কিছু আয় হয়নে চিহ্নিত হতে পারে এবং সহায়ক মূলক ব্যক্তি ঋণ দেওয়া হবে।

ঋণ পাওয়ার সুবিধা: যে কোন বস্তু উৎপাদনের নিমিত্তে ঋণ পাওয়া যেতে পারে চুক্তির ঋণ হিসাবে এবং কার্যকরী মূলধন হিসাবেও। উৎপাদনের দুই বা ততোধিক ঋণ যে কোন অবস্থাতেই ৬,৫০০ টাকার ওপরে অতিক্রম করা উচিত নয়। গৃহ নিয়ন্ত্রণের ঋণ ৫০০০টাকা পর্যন্ত দেওয়া হয়। শিক্ষাক্ষেত্রে ঋণ ছাত্রদের জন্যে মকুর হয় যদি তারা খুশী করতে পারে অল্পান বিচারের মান।

সুদের হার: অন্যান্য বানিজ্যিক কেন্দ্রের তুলনায় এই সুদের হারের পরিমাণ কম। এখানে মাত্র ৪% সুদ বছরে (একস টাকস) দিতে হয়। ইহা ধার্য করা হয় ছ'মাস অন্তর এবং অতি সাধারণ সুদের হারে। কেবল মাত্র ডিস্ফটারের ক্ষেত্রে সুদের হার বর্ধিত আকারে মিশ্রিত হয় সম্পূর্ণ বাকি থাকার দরুণ। যিনি ঋণ গ্রহণ করেন তার কাছ থেকে কোন বাড়তি সুদ নেওয়া হয় না। ধারের নিরাপত্তা যতোখনি জড়িত থাকে, ব্যক্তির অর্থনৈতিক বিভাগ ততোখনিই সম্পত্তি নিতে পারে এবং বীমাও ছেড়ে দেওয়া হয় ৫০০০টাকা পর্যন্ত ধার নেওয়া থাকলে। শুধু মাত্র ৫০০০টাকার ওপরে ধার নেওয়া হলে বীমার চার্জ নেওয়া হয়।

এর জন্যে ঋণ গ্রহণকারীকে ব্যক্তির কাছে অবশ্যই দুই কপি ফটো দিতে হবে এই ঋণ পাওয়ার জন্যে, ঋণ যখন অনুমোদন হবে। এই ঋণ পরিশোধ করার মেয়াদ ৩ বছরেরও ওপরে। এখানে বয়েসের কোন নির্দিষ্ট সীমা নেই এই ঋণ পাওয়ার জন্যে।

দেশের বহুলোক এই পরিকল্পনার দ্বারা লাভবান এবং সমৃদ্ধিশালী হয়েছেন, হয় কোন নতুন যোজনা শুরু করে বা উচ্চ পড়াশুনা ইত্যাদিতে। এই পরিকল্পনাতে হান্কা হয়েছে পড়াশুনার পরিচালনা। এই পরিকল্পনা সাহায্য ধংসও করেছে দারিদ্র্যতা এবং উন্নত করেছে পারিবারিক আয়।

আমাদের বিজ্ঞাপনে বিভাগে স্বেচ্ছাসেবকের প্রয়োজন

নানওয়ানী চ্যারিটেবল ট্রাস্টের বিজ্ঞাপন বিভাগের জন্যে স্বেচ্ছাসেবক চাই যিনি আমাদের এই পত্রিকার জন্যে বিজ্ঞাপন জোগাড় করে দিতে সাহায্য করতে পারবেন। অনুগ্রহ করে আসুন এবং সাহায্য করুন এই বিশাল কাজের জন্যে। যেহেতু আপনি হয়তো সতর্ক হবেন যে এটা হয়তো খুবই বেশী খরচ সাপেক্ষ ছাপাতে এবং ডাকে পাঠাতে এর কপিগুলি। কিন্তু আমরা আপনাকে নিশ্চিত করছি যে এই বিজ্ঞাপনের প্রতিটি টাকার মূল্য আপনাকে দেওয়া হবে যা আপনি আমাদের বৃহৎ প্রচারের জন্যে জোগাড় করে এনে দেবেন।

অনুগ্রহ করে লিখুন:

**ADVERTISING DEPARTMENT
NANWANI MAGAZINE**

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road
Bangalore 560 032, India
Fax: 080-3435929

সাধারণ লোকের জন্য কিছু জীবন বীমার প্রয়োজনীয় প্রকল্প

● কে.সি.লক্ষণ, কোডেইগেহালী, তুমকুর জেলা

মিউ জনতা রক্ষা পলিসি

একটি আধুনিক প্রকল্প তাদের জন্য যাদের নিয়মিত কোন আয় নেই বা যাদের আয় মাঝে মাঝেই বাড়ে এবং কমে সেই পরিস্থিতি ওপর নির্ভর করে এই প্রকল্প।

যোগাতা-বেতনভোগী পুরুষ এবং মহিলা বা যারা বেতনভোগী নন অথচ তাদের নিজস্ব কোন আয় আছে তারাও এই প্রকল্পের সুযোগ নিতে পারেন। এই প্রকল্পের ন্যূনতম সীমা হলো ১০০০ টাকা এবং সর্বোচ্চ সীমা হলো ২৫,০০০ টাকা। সেখানে বয়স প্রমাণের কোন প্রয়োজন নেই। বয়েসের নিজস্ব ঘোষণাই যাপেট। যাদের বয়স ১৮ থেকে ৩০ এর মধ্যে তারা চিকিৎসকের পরীক্ষা ছাড়াই এই পলিসি করার সুযোগ নিতে পারেন। কিন্তু যারা ৪০ এর ওপরে আছেন তাদের এল.আই.সি'র ডাক্তারকে দিয়ে পরীক্ষা করাতে হবে। সেই পরীক্ষার জন্য কোন মূল্য দিতে হবে না।

ম্যাচিউরিটির সময়

এই পলিসির জন্য ম্যাচিউরিটির সময় হল ১২, ১৫ এবং ২০ বছরের জন্য।

লভ

স্বাক্ষরকৃত দুইটি জনিত মৃত্যুর ক্ষেত্রে নিশ্চিত পরিমাণ থেকে এক্ষেত্রে দুই বার টাকা পাওয়া যেতে পারে। এই পলিসির বক্ষণক্ষেত্রের নিচে যদি ইহাকে সমানে চালিয়ে যাওয়া যায় এবং কোন পরিস্থিতির কারণে যদি প্রিমিয়াম না দেওয়া হয় তিন বছরের জন্যে-কিন্তু সুযোগ পাবার ক্ষেত্রে অন্ততঃ পক্ষে দুই বছর কাল চালিয়ে যাওয়া উচিত। এই প্রিমিয়াম তিন মাসে, ছ'মাসে এবং বছরের ভিত্তিতে দেওয়া যায়।

উদাহরণ

শ্রী লকস্মন একজন ব্যবসায়ী যিনি ৩৯ বছর বয়েসে এই জীবনরক্ষা পলিসি করিয়েছিলেন ২৫,০০০ টাকা ১৫ বছরের জন্যে। তিনি ৪ বছরের জন্যে বাৎসরিক প্রিমিয়াম দিয়েছিলেন ১৮০৬ টাকা হিসাবে প্রতি বছরে। ৪ বছর পরে তার ব্যবসা নিচের দিকে বসে পড়ে এবং তিনি দুই বছরের জন্যে কোন প্রিমিয়াম দিতে পারেন নি।

ছয় বছর পরে এই পলিসি গ্রহণ করা হয়েছিল তার মোট দুইটি মৃত্যুর পর। তার নমীনি এল.আই.সি'র কাছ থেকে সর্বসমেত ৬০,৩৫০ টাকা পেয়েছিলেন এর ব্যাখ্যাতে বলা হয়েছিল যে নিশ্চিত বীমার পরিমাণ ছিল ২৫,০০০ টাকা+ সাম এসিওবড ২৫,০০০ টাকা, এবং দুইটি মৃত্যুর জন্যে আইডেমনিটি ১০,৩৫০ টাকা। এখন ছ'বছরের জন্যে বোনাস দেওয়া হয়েছিল এবং এই মধ্যে প্রতি হাজার ৬৯ টাকা হিসাবে প্রতি বছরে। তাই বীমা কোম্পানী এই ভাবে দিয়েছিলেন ৬০,৩৫০ টাকা সর্বসমেত যেখানে জমা হয়েছিল মাত্র ৪ বছরে প্রতি বছরের ১৮০৬ টাকা হিসাবে ৭,৭২৪ টাকা।

যদি এই শ্রী লকস্মন ৪ বছর প্রিমিয়াম দেওয়ার পর স্বাভাবিক মৃত্যুতে মরতেন আরও দু বছরের প্রিমিয়াম না দিয়ে তাহলে তার নমীনি পেতেন ৩৫,৩৫০ টাকা যেখানে বীমা করা হয়েছিল কেবলমাত্র ২৫,০০০ টাকার এবং যার বোনাসের পরিমাণ ছিল ১০,৩৫০ টাকা।

যদি এই শ্রী লকস্মন পলিসি করার ১৫ বছর পর্যন্ত বেঁচে থাকতেন তাহলে ১৫ বছর পরে তিনি পেতেন ৫০,৮৭৫ টাকা সর্ব সমেত ভাবে এবং প্রতি হাজারে ৬৯ টাকা বোনাস সমেত।

এই পলিসি সমস্ত চাক্ষী এবং সাধারণ কর্মীদের ক্ষেত্রে খুবই প্রযোজ্য।

জীবন অক্ষয় পলিসি

জীবনভর পেনশন এবং উত্তরাধীকারীর উইল: এটা একটি অলটারনেটিভ এনিউইটি পলিসি যা এল.আই.সি আপনাকে দিয়েছে। এই পলিসি আপনাকে দেবে জীবনভর পেনশন আপনি যতোদিন বেঁচে থাকবেন।

মৃত্যুর পরে গ্যারান্টি ইনসিওরেন্স সাম (জি.আই.সি) আপনার উত্তরাধীকারী কেও দেবে। এই পলিসিতে এই সুযোগও আছে যদি আপনি মনে করেন আপনার রিয়ারটারমেন্টের টাকা, এখানেও ইনভেস্ট করতে পারেন যা আপনাকে দেবে আনন্দ, নিরাপদ এবং নিরাপত্তাযুক্ত মাসিক আয়।

যা আপনাকে দেবে

জীবন অক্ষয় পলিসি আপনাকে দেবে এক আর্কসনীয় ফেবৎ এবং নিশ্চিত নিরাপত্তা, জীবনভর এমনকি মৃত্যুর পরও সমস্ত প্রিমিয়াম দেবে আপনাকে ফাইনাল জীবন অক্ষয় বোনাস (এফ জে এ বি)। এই পেনশন প্লানকে আনা যেতে পারে একটি সিংগেল প্রিমিয়াম, যাকে বলা হয় ক্রয়-মূল্য।

এক হাজার টাকার একটি প্রিমিয়াম এর ক্রয়মূল্য যা আপনাকে সঙ্গে সঙ্গে এনে দেবে প্রতি মাসে দশটাকা সারা- জীবন। নিদেন পক্ষের পেনশন যার থেকে দেওয়া যেতে পারে প্লান অনুযায়ী প্রতি মাসে ১০০ টাকা যার মানে গিয়ে দাঁড়ায় তৎক্ষণাতঃ ফেবৎ হয় ১% পারসেন্ট প্রতি মাসে বা ১২.৭% পারসেন্ট প্রতি বছরে।

আপনার উত্তরাধীকারীর জন্যে উইল মৃত্যুর ক্ষেত্রে একটি গ্যারান্টিড ইনসিওরেন্স সাম (জি.আই.এম) ক্রয় করা ফাইনাল জীবন অক্ষয় বোনাস" এর সমতুল্য।

এখন পছন্দ করা একটি মনোনয়ন

এই মনোনয়নে আরও কিছু বাড়তি লাভ দেওয়া হয়েছে সম্প্রতিকালের এই পলিসিতে নিম্নে প্রদত্ত হলো। পলিসি হোল্ডার এই দুটোর যে কোন একটা পছন্দ করতে পারেন।

১. পেনশন ১% প্রতিমাসে গ্যারান্টিড ইনসিওরেন্স সাম সাবজীবনের জন্য (জি.আই.এস) সঙ্গে জি.আই.এস এর সম্পূর্ণ টাকা মৃত্যুর পর।

অথবা

সাবজীবনের পেনশন কম করে নিন সঙ্গে নিন বেঁচে থাকার ৩০% লাভ জি.আই.এস এর ৭ বছরের শেষের দিকে যে তারিখ থেকে এটা শুরু করা হয়েছিল এবং জি.আই.এস এর পেমেণ্টে যা কম করা হয়েছিল বেঁচে থাকার লাভের অংশ থেকে যদি সেখানে কোন মৃত্যু হয়ে থাকে। এনিউইটির প্রতি বছরের টাকা যা মাসে দেওয়ার কথা জীবনের জন্যে এবং জি.আই.এস ক্রয় করার জন্যে তাহলে ১০০০ টাকা সঙ্গে ৩০% পারসেন্ট বেঁচে থাকার লাভের অংশ ক্রয়মূল্যের যেটা দেওয়া হবে ৭ বছরের শেষের দিকে।

বয়স, শেষ জন্মদিনের এনিউইটি প্রতি বছরে

জীবনের জন্য দেওয়া হবে প্রতিমাসে

৫০-৭৪ ১০৫ টাকা

৭৫-৭৯ ১০৬.২০ পয়সা

৮০ এবং এর ওপরে ১০৭.৪০ পয়সা

নির্দেশ পক্ষের নিয়ম কানুন

কোন শারীরিক চিকিৎসার প্রয়োজন নেই। পলিসি শুরু করার তারিখের সঙ্গে এটার তারিখ থাকবে যে কিসের টাকা জমা দেওয়া হয়েছে নগদে বা ব্যাঙ্ক ড্রাফটে। স্থানীয় শাখার ব্যাঙ্কের চেক যা ব্যাঙ্কের হেডকোয়ার্টারে গ্রহণযোগ্য, তাও নেওয়া যেতে পারে।

এই প্রান বিশেষভাবে ফলপ্রসূ হবে আয় নির্ভরশীল ব্যক্তিদের জন্য যেমন ডাক্তার, আইনবিদ, শিল্পী, চার্টার্ড একাউন্টেন্ট, বিভিন্ন কন্স্ট্রাক্টর, দোকানী এবং ব্যবসায়ীদের ক্ষেত্রে।

পেনশন প্রান শুধু মাত্র যারা ৫০ এবং তার ওপর বয়স্কদের জন্য পাওয়া যেতে পারে তাদের নিজস্ব জীবন ধারণের জন্য।

সেখানে কমপক্ষে ক্রয় মূল্য হবে ১০,০০০ টাকা এবং ওনীতিক হবে ১০০টাকার সেখানে সর্বোচ্চোত্তমের কোন সীমা নেই।

আপনার দোড় গোড়ায়

১২টি মাসিক চেক পাঠানো হয় আগাম হিসাবে। ভাগ্য মাসের চেক পরবর্তী ৩ মাসের মধ্যেই পাঠানো হবে কিন্তু কোন বকমেই ৩-১২ মাস হবে না শুরু হওয়ার দিন থেকে।

পেনশনের রসিদের জন্য কোন এক্সিসটেন্স সার্টিফিকেটের প্রয়োজন নেই।

পেনশনের চেকগুলি সেন্ট্রাল ব্যাঙ্ক অফ ইন্ডিয়ায় সমস্ত শাখাতেই পাওয়া যাবে এবং অন্যান্য যে ব্যাঙ্কে এল.আই.সি চিহ্নিত করবে।

ট্যাক্স বেনিফিট

যাদের প্রিমিয়াম দেওয়া হয়েছে (ক্রয়মূল্য) ৪০,০০০ টাকা পর্যন্ত প্রতি বছরে তাদের ক্ষেত্রে আয়ের থেকে রাজনা (ট্যাক্স) বাদ অনুমোদিত হয়েছে আয়কর এক্টের সেকশন ৮০সি সি এর অধীনে।

অন্ধ্রপ্রদেশ কটন-ক্রপ চাষীদের...

(১৩ পাতার শেমাং।)

তাদের দমণ করা অনেক অসুবিধে হয়ে পড়তো। আমেরিকান বোলওয়াম, টোব্যাকো কাট ওয়াম এবং হোয়াইটফাই এরাও এই প্রক্রিয়ায় আন্তে আন্তে তাদের শারীরিক ক্ষমতা হাড়িয়ে ফেলে। তারা প্রত্যেক সম্ভাব্য পেষ্টিসাইড এলাকাতে এমনকি বাজারেও আগ্রহ নেবার চেষ্টা করে রিসার্জেনম্ এর জন্য এবং ইলোকজি ডিসটার্বেন্সের জন্যও।

ছোট এবং সীমিত মানের চাষীরা প্রায়ই অকৃতকার্য হয় ব্যাঙ্ক এবং প্রাইভেট কোম্পানীতে ঋণ পেতে। এইভাবেই তারা ধাক্কা খেয়ে থাকে ঋণদাতাদের কাছে থেকে। এই ব্যবসায়ীরা এই সব চাষীদের পেষ্টিসাইড এবং ফার্টাইলিজার দিতে চায় টাকার বদলে এবং তারা চাষীদের কাছে থেকে আদায় করে ফলনের কোন নির্দিষ্ট অংশ যা তারা এগুলি দেবার আগেই চুক্তি করে নেয় কোন বিকল্প বন্দোবস্ত থাকে না। যখন তারা এইভাবে তাদের সঙ্গে চুক্তি বন্ধ হয় তখন চাষীদের অংশের কোন ধার থাকে না এবং শস্যের মানেরও কোন নির্দিষ্ট বোঝাপড়াও থাকে না। দুর্ভাগ্যবশতঃ এই ঝোঁড়া প্রসারণের নিয়মে চাষীরা এই শস্যের যয় নেওয়ার ক্ষেত্রে ঝুঁকতে থাকে কারীগরি উপদেশ সমস্যার বিরুদ্ধে, এই পেষ্টিসাইড ব্যবহারের পর এবং এইভাবেই চাষীরা সেই ব্যবসায়ীদের হাতে ধরা পরে যায় চুক্তি লঙ্ঘনের জন্য। এইসব সাহায্য পরবর্তীকালে এক চরম লোকসানে পরিণত হয় এবং এই অংশের বোঝাপড়াটা পুরোপুরি বাতিল হয়ে যায়। এইভাবেই চাষীরা ভীষণভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং সেখানে পুনরুদ্ধারের আর কোন আশা থাকে না, অবশেষে এরা ঋণ বা চুক্তি না মেটাতে পারার দরুণ আত্মহত্যা করে।

নিম্নলিখিত কারণগুলিকে চিন্তা করা যেতে পারে এই সমস্যাগুলির সমাধান করতে-

যে রিসার্চ-ডাটা পাওয়া যায় তার ওপর নির্ভর করে সরকারের উচিত জেলা ভিত্তিতে সম্ভাবনীয় অনুসন্ধান করা এই

কটন কালটিভেসনের চাষীদের উপদেশ দেওয়া যাতে চাষীরা অতন্তঃ জানতে পারে যেন যে এক্ষেত্রে লাভের কোন সম্ভাবনা আছে কি নেই।

চাষীদের উচিত জিজ্ঞাসে করা এবং পরীক্ষা করা এই ঝুঁকি নেওয়ার আগে, জল এবং মাটির পরীক্ষা করে সেটা কতোখানি সাফল্য লাভ করেছে। ইহা ছাড়াও চাষীদের উচিত এই ধরনের ক্ষতির উপশমের কথা।

কেবলমাত্র বাজারে পরিমাণ মতোই শস্যাদানা অনুমোদিত হওয়া প্রয়োজন। উন্নতির ক্ষেত্রে কারীগরি শিক্ষা বা উপদেশ পরিমাপ অনুযায়ী অবশ্যই দরকার।

পেষ্টিসাইডের মান বাজারে বৃহৎ পরিমাণে পাওয়া যায় যা নির্ভর করে ক্ষেত্র বিশেষে এবং যা সরকারের দ্বারা পাওয়া যায়। নিয়মিত ভাবে প্রস্তুত কারকের উৎপাদন এবং বাজারে যা সব সময় পাওয়া যায় তার প্রকৃত অনুসন্ধান করা বিশেষ দরকার এবং প্রয়োজনে কঠোর ব্যবস্থা নেওয়া দরকার। এইভাবেই পেষ্টিসাইডের নকল বা নিম্নমানের উৎপাদনকে রোধ করা যেতে পারে। এইভাবে সরকারের উচিত এগুলিকে মেনে নেওয়া এবং প্রত্যেক শস্যের উৎপাদনের বীমা করার প্রস্তাব চাষীদের দেওয়া অতি অল্প মানের প্রিমিয়াম হওয়া দরকার।

এই শস্য উৎপাদনের জন্য প্রত্যেক ছোট এবং বড় চাষীদের ঋণ দেওয়া প্রয়োজন সরকারের চিহ্নিত জেলাগুলিতে যেখানে এই শস্য উৎপাদন লাভজনকভাবে ফলন দিতে পারে। এই ঋণ যাতে ঠিকমতো পরিশোধিত হয় তার জন্যে সেখানে থাকা দরকার কোন এজেন্সি, যেমন কোন টোব্যাকো বোর্ড যিনি এই টোব্যাকোর স্বার্থে কিছু সহায়কমূলক ব্যবস্থা নিতে পারে দেশের এই টোব্যাকো চাষীদের জন্যে।

বি.সারনাথ বাবু,
বৈজ্ঞানিক এন.বি.পি.জি.আর.
মাজেন্দ্রনগর, হায়দ্রাবাদ-৬০০০৩০

পাঠকবর্গ অর্থনৈতিক বিশেষজ্ঞের মতামত নিন...

- আমার স্বামী তার কালো টাকা থেকে আমাকে বেশ কিছু পরিমাণে সোনার গয়না এনে দিয়েছে। আমি এ ব্যাপারে খুবই চিন্তিত যে এতে আমাদের প্রতি কি ঘটতে পারে যদি সে এটা উল্লেখিতভাবে ঘোষণা করে। আমরা কি এর জন্যে স্বামী হবো সম্পত্তির স্বাধীনতা দেওয়ার জন্য? আমাদের কি এর জন্যে সারা বছরে ৩০ পারসেন্ট স্বাধীনতা দিতে হবে, যখন থেকে এই সোনা গয়না আনা হয়েছিল?

সাবিত্রী রাও, পুনে

- যখন একবার ঘোষণা করা হয়ে গেছে তখন আপনাকে এর স্বাধীনতা দিতেই হবে ৩০ পারসেন্ট এই গয়নার মূল্যের একজন মনস্থ করা রেজিষ্টার্ড মূল্য দাতার মতো। যদি এই গয়না ১৯৮৭-৮৮'র আগে আনা হয়ে থাকে থাকে তাহলে ১৯৮৭ সালের ১লা এপ্রিল এর সর্বস্বামী স্বাধীনতা দর অনুযায়ী আপনাকে এর স্বাধীনতা দিতে হবে। ১৯৮৭ সালের সোনার দর বর্ধিত থেকে যারা এই বছরেই আগে সোনার গয়না বানিয়েছিল তাদের সেগুলি রাখার জন্যে ভুগতে হবে, যেহেতু সেই বছরের ওগুলির জন্যে দরখাস্ত করতে হবে। আঘাত করার দিকে যারা এই ধরনের খবর দিয়েছে সম্প্রতি কালে অতীত তাহলে বলতে পারে যে এগুলি অনেক আগেই বানানো হয়েছে এবং নিচু দরের দামে পাওয়া গিয়েছিল।

সম্পত্তির স্বাধীনতার ক্ষেত্রে ডি. ডি. আই. এম. মূল্য ওলি ওয়ু আয় করতে এবং ১৯৭২ সালের ডি. ডি. এম. অপচ্ছন্দ আই এইগুলিকে বিভিন্ন স্থানে বলা হয়েছে যে, অঘোষিত সম্পত্তি কোনদিনই অনুমোদন পাবে না। কেবলমাত্র কিছু সম্পত্তি কেনার পরই আপনি ঘোষণা করেছেন এই পরিকল্পনার মারফত এবং স্বাধীনতা দেওয়া হয়েছিল আয়ের ওপরেই যা আপনাকে অনুমতি দিয়েছিল সেগুলি কেনার জন্যে, সেগুলি সম্পত্তি হিসাবেই বিবেচিত। পশ্চাদবর্তী বছরগুলি থেকেই আপনাকে সম্পত্তির অবশ্যই স্বাধীনতা দিতে হবে যদি এই সম্পত্তির মূল্য ১৫ লক্ষ টাকার ওপরে হয়। এই তালিকাতে পাড় গাড়ী বাজী (একটা বাজী ছাড়া) এয়ার ক্রাফটস অথবা নৌকা, সোনাগয়না, নগদ টানা ৫০,০০০ হাজারের ওপর। সৌভাগ্যক্রমে সম্পদ ট্যাক্স নিলেই সম্পত্তির মূল্য মাত্র এক পারসেন্ট বছরে এবং মূল্যায়নের জন্যে।

- ইহা বিশ্বাসযোগ্য যে আমার মৃত্যুর পর আমার সম্পত্তি কামেলা করবে আমার 'উইল' অনুযায়ী। কিন্তু আমি আমার 'উইল' এর সম্বন্ধে শুনেছি এটা তর্ক-বিতর্কের। আমি

কেমন করে নিশ্চিত হবো যে, সেরকম হবে না?

কে. টি. থমাস, কোটায়েম

- আপনি এর সম্বন্ধে যা ওয়েলথ সেরা সত্যি, আপনার 'উইল' আপনার পরিবারের সদস্যদের মধ্যে তর্ক-বিতর্কের কারণ হতে পারে যারা মান করেন যে তারা কোন সম্পদ অংশ গ্রহণ করতে পারেনি অথবা তাদের ভাগ্যে কি কোন অংশ আছে। আপনি কি জানেন যে ফ্রান্স এবং জাপানে এটা আদেশ মূলক যে মৃত ব্যক্তির কোন আত্মীয় অধিকার অংশ গ্রহণ করতে পারে মৃতের সম্পত্তির কিছু অংশ? এই দেশে মুসলিম আইন অনুসারে মালিক তার কেবল মাত্র এক-তৃতীয়াংশ দিতে পারে অধিকারের অংশ থেকে ওয়ু তার কুটুম্ব-আত্মীয়কে যেখানে ব্যক্তি সম্পত্তি আইনের স্বাধীনতা বিদ্যুত। হিন্দু দত্তক এবং তদারকি এককটি, সব নির্ভরশীলতা পাওয়া অধিকারী-মাতা-পিতা ছোট শিশু এবং অবিবাহিত কন্যারা তাদের পরিচালনার জন্যে এমন কি তারা যদি উত্তরাধিকার থেকে বঞ্চিত হয়। একটা 'উইল' ক্ষেত্র বিশেষে তর্ক-বিতর্কের কারণ হতে পারে যদি স্বগত হওয়ায় নিমিত্তে বলপ্রয়োগ করা হয়েছিল বা আপনি বিকৃত অবস্থায় ছিলেন অথবা নেশার ঘোরে মাতাল ছিলেন, যে সময়ে স্বগত হয়েছিল। 'উইল' এর সত্যনিষ্ঠা প্রমাণ করতে পারে যদি কেউ অভিযোগ করে যে আপনার সেই (সহ) জ্ঞান করা হয়েছিল। কিন্তু যে ব্যক্তি এই সব একিউজেশনম তৈরী করেছেন তাকে অবশ্যই এই মামলাতে সমস্ত প্রমাণ রিক মতো অবশ্যই সাজাতে হবে। সেই কারণে আইনবিদ জোব দেন যে 'উইল' অবশ্যই পরিষ্কারভাবে লেখা দরকার যিনি এই 'উইল' তৈরী করেছেন। (এ. কে. এ. সি. টেনটাটব)।

- আমি যদি স্থির করি আমার 'উইল' স্বগত রাখবো, তাহলে আমার কিভাবে শুরু করা উচিত আমি কি ইহা কোন কাগজের টুকরোতে লিখতে পারি? অথবা আমি অবশ্যই কি কোন আইনবিদকে জানাতে পারি?

জগদীশ, মাদুরা

- কোন আইন বিদের কাছে আপনার প্রয়োজন নেই এবং আপনি এই 'উইল' এমনকি কোন এক সাধারণ কাগজের ওপরে লিখতে পারেন। একটা 'উইল' অবশ্যই লিখিতভাবে হতে হবে একমাত্র আরম ফোসের (যিনি একশনযুক্ত) ব্যক্তি, সাগরের কাছে যিনি নিযুক্ত এবং মুসলিম এসব ক্ষেত্র ছাড়া সকলেই একটা মৌখিক 'উইল' লিখতে পারেন দুইজন সাক্ষীর সামনে।

মটনাজনিটকপে আলাদাভাবে এমনকি হাতে লেখা 'উইল' ও আইনসম্মত যা একটা মুদ্রিত দোকানের কোন তালিকার কাগজের পেছনে লেখা থাকে। কিন্তু এটা উপদেশ মূলকভাবে বলা যায় যে, আপনার উচিত একজন আইন বিদের কাছে যাওয়া এবং নিশ্চিতের জন্যে এই পদ্ধতিটাকে রিক করে নেওয়া যা আপনি লিখেছেন। ভালো কথা আপনি যখন আপনার সম্পত্তির তালিকা আইনবিদের অনিবে নিয়ে যাচ্ছেন তখন এটা মনে রাখবেন যে সেগুলি কিন্তু দানগ্রাহ্য মতো।

- একটা 'উইল' তৈরী করার সময় আমার কতোজন সাক্ষীর প্রয়োজন আছে? আমি যখন লিখিতভাবে লিপিবদ্ধ করবো তখন বি তাদের স্বশরীরে উপস্থিত থাকা দরকার?

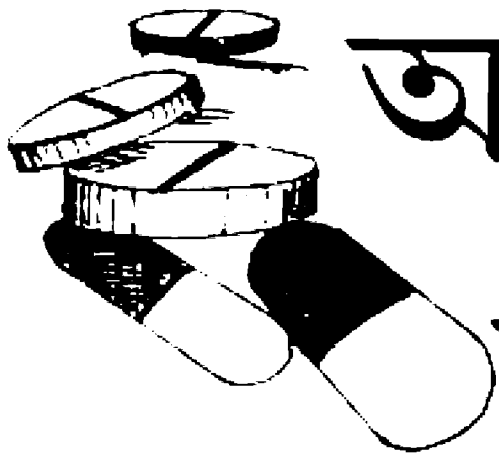
চরণ সিং, হায়দ্রাবাদ

- যখন কোন 'উইল' সাক্ষরিত হবে তখন দুইজন সাক্ষীর উপস্থিতি থাকা দরকার মূলতঃ বলে যে, সাক্ষী যদি আপনাকে সেই করতে দেখতে পায় তাহলে পরে তার আপনাকে সমর্থন করতে পারে যদি অন্য কেউ এর তর্ক-বিতর্কের মধ্যে যায়। প্রত্যেক সাক্ষীরও সেখানে সেই (সহ) করা উচিত এইভাবে যে তিনি কোথায় থাকেন, কোথা চাকরী করেন এই দুই-একটি সম্পূর্ণ নাম রিকানা সমেত এবং কি তার পেশা যাইহোক সাক্ষী বাধ্য নয় আইন স্বাধীনতা 'উইল' এ কি কি লেখা আছে। কখনো কখনো এটা মনে রাখা দরকার যে কখনো ভুলকেন না 'উইল' এর কপি করতে এবং সেই কপিতে প্রত্যেক সাক্ষীর সেই (সহ) কবানো নিশ্চিত থাকবেন যে সেই সব সাক্ষীর ছোটও হবে না বা দানগ্রাহ্যও হবে না এবং আপনার দ্বিতীয় প্রস্তাব উত্তরে তাদের প্রয়োজন নেই ডাক্তার বা উকিল হওয়া তৈরী, তাই এই বাড়ীটা আপনার মায়ের মতো বিক্রেত কেউ দখল করতে পারবে না।

পাঠকবর্গ অর্থনৈতিক বিশেষজ্ঞের মতামত নিন...

পাঠকবর্গের আর্থিক নগ্নীর ক্ষেত্রে বা অন্য যেকোন সম্পত্তির ক্ষেত্রে যদি কোন প্রশ্ন থাকে তাহলে নিম্নলিখিত 'চিহ্ননাথ পত্র' মারফৎ লিখে জানাতে পারেন।

The Financial Forum
Nanwani Charitable Trust Magazine
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032



আপনার পরিবারের জন্য সুস্বাস্থ্য



কামড় এবং ফোঁটা

কোন প্রাণী বা পোকা সাধারণতঃ কাউকেই অথবা আক্রমণ করে না যতক্ষণ না পর্যন্ত তারা নিজেরা আক্রান্ত হয় এবং একটা সাধারণ জ্ঞানই এই কামড়ানোর এবং ফোঁটানোর প্রভট হতে পারে। আপনিও এর সতর্কতা ও নাব্যমানতা নিশ্চয়ই অবলম্বন করবেন যেমন মনে করুন একটি বোগে যাওয়া কুকুর বা এক গরু মোমোছির হাত থেকে নিস্তার পাবার জন্য আপনি একা যদি করতে না পারেন প্রত্যন্তে কারও সাহায্য নিন অথবা এমার্জেন্সি সার্ভিসকে খবর দিন।

যখন চিকিৎসার প্রয়োজন হবে যদিও তারা কোন পিকনিকের কাছে বা সমুদ্র প্রান্তে মানবদেহ স্থানে এবং আনন্দকে নষ্ট করতে পারে। পোকের কামড় বেশীর ভাগ সময়েই সাধারণ হয়। প্রাথমিক চিকিৎসাই মতিমুটিভাবে যথেষ্ট বেরাম এবং ব্যথা কমানার জন্যে।

যাইহোক প্রাণী এবং কোন মানুষের কামড়ে সাধারণতঃ একটা ডিগ্রির প্রয়োজন আছে চিকিৎসা ক্ষেত্রের দরকার কারণ জমিগুলি প্রাণীদের মুখের ভেতরেই আশ্রয়ের মধ্যে থাকে। সাপের কামড়ও বাড়তি বিষের ঝুঁকি তৈরি করে। যদি আপনাকে কোন পরিষ্কার পানাকের ওপরেও কামড়ায় তাহলেও আপনার নিশ্চিত থাকবেন যে এক্ষেত্রে যথেষ্ট তর্ক থাকা দরকার এবং এই গুরুত্বপূর্ণ মুহুর্তে সংক্রামকের হাত থেকে বাঁচাব জন্যে অবশ্যই টেটেনাস এবং বেরিস নেওয়া প্রয়োজন।

ফস্ট এইডারের উচিতঃ নিজের নিরাপদের জন্যে নিশ্চিত হওয়া দরকার যে পুনরায় বিপদ ওয়ার আগেই দুঘটনার জায়গাটিকে সড়িয়ে ফেলুন।

যে কোন ক্ষতস্থানে যা চোখে দেখা যায়

এবং বেদনায়ুক্ত স্থানকে অবশ্যই চিকিৎসা করিয়ে ফেলুন এবং চেষ্টা করুন এই ভয় যন্ত্রনাকে কমিয়ে আনতে পুনরায় সংক্রামক ঝুঁকির হাত থেকে।

প্রয়োজন অবশ্যই চিকিৎসা সাহায্য নেবেন।

ক্ষতের সময়ও প্রকৃতি অবশ্যই লক্ষ্য করার ব্যাপার যদি সম্ভব হয় তাহলে চেষ্টা করবেন ঝুঁজে বাড় করতে যে কি ধরনের আকৃতির ক্ষত। এটা চিকিৎসককে সাহায্য করবে সেই ক্ষতের প্রকৃতি চিকিৎসার জন্যে, এন্টিকোপেট সম্ভবমতো সব জটিল সমস্যাকে পশমের পাশে নিয়ে আসতে পারে কোন তীব্রতর স্তরে পৌঁছবার আগে।

প্রাণীর কামড়ঃ প্রাণী বা মানুষের কামড়ের বিষ এদের মুখের মধ্যে আশ্রয় নিয়ে থাকে। এই কামড়গুলি সাধারণতঃ তীক্ষ্ণ দাঁতের গভীর কামড় যা বহন করে অনেক বিষ এবং এরই জমিগুলি টিংসুর ভিতরে ঢুকে যায়। মানুষের কামড় টিংসুগুলিকে চুষ্টমার করে দেয়। কাউকে ঘুমির আঘাতও করাও কামড়ের সমতুল্য হতে পারে। কারণ তার দাঁতের দ্বারা যদি আঙ্গুলের গাটে কোন ক্ষত হয় তাহলে সেটা কামড়েরই তুল্য হয়। তীব্র ধরনের আঘাতে হাসপাতালের প্রয়োজন আছে। যে কোন কামড়েই চামড়ার প্রাথমিক চিকিৎসা খুবই তাড়াতাড়ি করা দরকার এবং চিকিৎসকের নির্দেশ মেনে চলাও দরকার। এই ধরনের জখমগুলি খুবই ভাল্‌নেরাবল সংক্রামক ক্ষেত্রে।

চিকিৎসা আপনার লক্ষ্যের মধ্যে

রক্তপাতকে দমন করুন।

সংক্রামক ঝুঁকি কমান আঘাতের জায়গায়

Rinse foreign particles away by washing for at least five minutes



নিজের থেকে।

অবশ্যই উপস্থিত হবেন চিকিৎসার জন্যে।

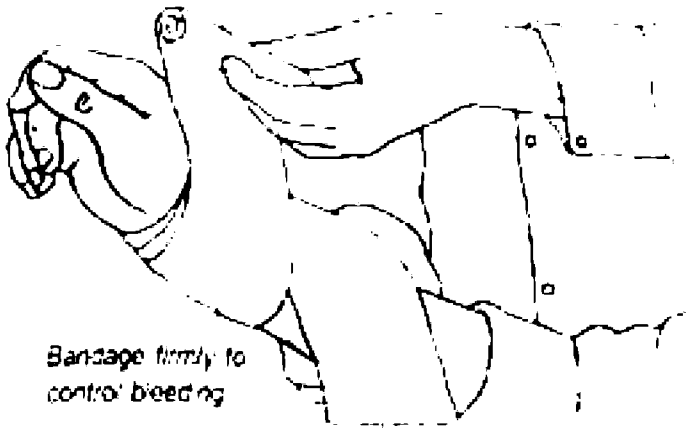
কোন কঠিন ধরনের কামড়ের জন্যেঃ আঘাতের জায়গাটাকে উষ্ণ দল দিয়ে এবং সাবান দিয়ে পরিষ্কার করুন

শুকনো এবং কোন আঠাজাতীয় দিয়ে আঘাতের জায়গাটাকে মৃদু চাপা দিন অথবা ছোট পিঁরিল ড্রেসিং করুন।

আহত ব্যক্তিকে তার নিজের ডাক্তারেরই দেখাবার উপদেশ দিন।

জলোতস্থ(রেবিস)ঃ এটা নাভাসিস সিস্টেমের এক পোটেনসিয়াল ফ্যাটাল ভাইরাল ইনফেকশন।

ইনফেক্টেড এনিমালস এর সেলিভাতে ছড়িয়ে থাকে। রেবিস সম্প্রতিকালে ইউ.কে.তে দেখা যায়নি, কিন্তু কোন এক কামড় যদি বহন করে সাগরের পরিস্থিতি ছাড়িয়েও অথবা কোন এক প্রাণীর কামড়কে যদি ওপ্ত



চুকের দ্বারা ইউ.কে.তে ঢোকানো হয় তাহলে সেই আহত ব্যক্তিকে অবশ্যই এন্টিরেবিস ইনজেকশন দেওয়া হবে। রেবিস সম্বন্ধে তখনই নিশ্চিত হওয়া যায় যে প্রাণীর ম্যাডিক্যাল পরীক্ষা করা হয়ে গেছে।

কোন তীব্র গুরুতর আঘাতের জন্যে

১. ক্ষতস্থানে প্রচুর পরিমাণে স্রাবস্রাব চাপদিন এবং বিষাক্ত অংশটুকু তুলে নিন।

২. ক্ষতস্থানটাকে স্টেরিল ড্রেসিং করুন এবং পরিষ্কারে কাপড় দিয়ে বাধুন।

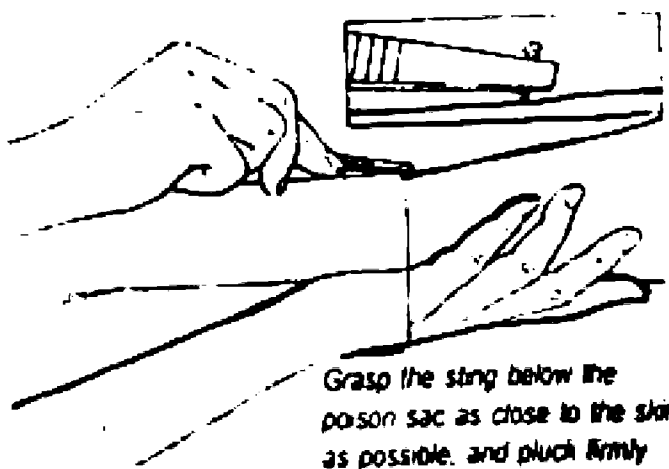
৩. আহত ব্যক্তিকে হাসপাতালে নিয়ে যান না পাঠিয়ে দিন।

পোকাড় কামড়: মৌমাছি, বোলতা এবং ভীমকল এদের কামড় সাধারণতঃ আরও মারাত্মক বেদনাময় হয় এবং ইহা সংকেত করতে থাকে যে তারা খুবই বিপদে ময়। প্রথম প্রথমে এই ভীমকল ফোঁটানো থেকে শুরু হয় অল্প অল্প ফোলা এবং স্পর্শকরলেই বাথা লাগে। কিছুলোক আছে যারা এটাকে শুরু থেকে বিষময় করে ফেলে এবং ক্রমাগত এটাকে আরও চরম অবস্থায় 'এনাফাইলেটিক' শব্দ এ নিয়ে আসে। বহুধরনের পোকাকামড়ে ছাকতে পারে ক্রমবর্ধিষ্ণু কারণ। গলায় বা মূখের কোন স্থানের কামড়কে অত্যন্ত গুরুতরভাবে ভাষা উচ্চ-যেহেতু ফোলা যে কোন কারণেই অনাদিকে মোড় নিতে পারে।

চিকিৎসা আপনার লক্ষ্যের মধ্যে

বাথা এবং ফোলাকে কমাতে নিবারণ করতেই হবে।

প্রয়োজন হাসপাতালে নিতে হবে।



চামড়া ওপরের কামড়ের জন্যে

১. কামড়ের স্থানে যদি তুল থাকে তখন ও-তাহলে চিমটা দিয়ে সেটা তুলে ফেলুন।

২. ক্ষতস্থানে হাতা কমপ্রেস করুন এবং বাথাটাকে আরো ছোট করার করুন।

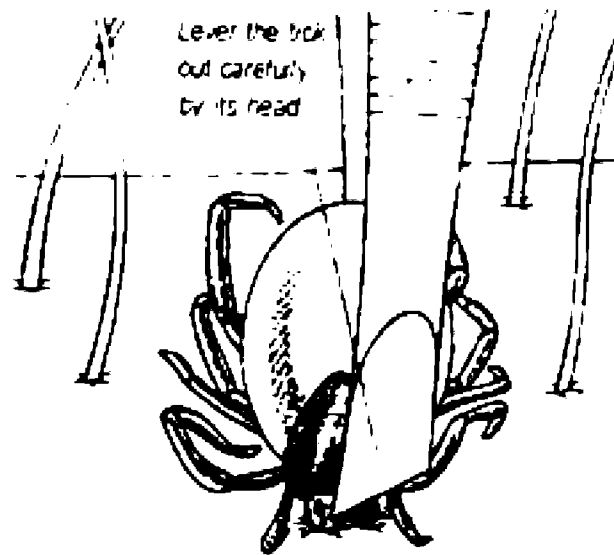
৩. আহত ব্যক্তিকে উপদেশ দিন তার নিজের ডাক্তারকেই দেখাতে এবং বাথা ও ফোলাকে জিদ বশতঃ কমাতে থাকুন আগামী আর দুঃদিনের জন্যে।

মূখের ভেতরে কামড়ের জন্যে

১. আহত বরফ চুমতে দিন ফোলা কমানোর জন্যে।

২. ১৯৯৯ নম্বরে ডায়েল করুন এম্বুলেন্সের জন্যে এবং নিশ্চিত করে জানান যে রোগী শুধু আপনারই জন্যে অপেক্ষা করছে।

রক্তপায়ী কীটের কামড়: বক্তপায়ী কীটগুলি খুবই ছোট হয়। ছোট মাকড়সার



মতো দেখা ঘামে বা কাঠের গোলাতে। এরা অনাকে যেতে দেওয়ার জন্যে নিজেরাই নিজের কামড়ায় (মানুষ সমেত) রক্ত চোষার জন্যে। একজন রক্তপায়ী কীট খুবই ছোট এবং এদের দেখা যায় না। বিশেষ করে এদের একটি আনফেড কামড় খুব বেদনাদায়ক হয় না যখন এরা রক্ত চুষতে থাকে-যখন সেই কামড়ে ফুলতে থাকে তখন এদের দেখা যায় রক্তপায়ী কীট অসুখ এবং সংক্রামক এর কারণ বহুণ করতে পারে। যত শীঘ্র সম্ভব এদের সড়িয়ে ফেলুন। যখন একে সড়িয়ে ফেলেছেন তখন একে একটা বোয়ামের মধ্যে রাখুন। আহত ব্যক্তি অবশ্যই এটিকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাবে।

রক্তপায়ী কীটকে সড়িয়ে ফেলুন: একটি খুবই সরু চিমটের দ্বারা রক্তপায়ী কীটটি মাথা আহত ব্যক্তির চামড়ার আঘাতের স্থান থেকে সড়িয়ে ফেলুন। চিমটা দ্বারা কীটের মাথাটাকে ধরে আগে পরে করুন তারপর টানুন। এর

মুখটা হয়তো খুবই শক্তভাবে ভেঙ্গে টুকরো না হয়ে যায়।

সাঁপের কামড়: কেবলমাত্র বিষধন সাঁপই ইউনাইটেড কিংডমে দেখা যায় যার কামড় অত্যন্ত মারাত্মক ধরনের হয়। যাই হোক আরও এক জটিল ধরনের সাঁপ পোমার ডানো বাথা হয়। সেখানে সাঁপের কামড় প্রায়ই কোন তার আঘাতের হয় না এর বদলে এগুলি খুবই মারাত্মক করে। এর উপায় বার করণ হলো প্রধান কাজ রোগীকে সুস্থ এবং রোগ মুক্ত রাখার জন্যে তাহলেই এর বিষ ছড়াত দেয়া লাগবে।

যাইহোক হয় সাঁপটিকে রাখিন বা বেকর্ড করুন যখন এ উপস্থিত হয় বা আসে যেহেতু প্রয়োজন পড়লে এর সঠিক প্রতিক্রিয়া দেওয়া যেতে পারে। পুলিশকে জানিয়ে রাখুন যদি এটি বড় সংখ্যায় পালিয়ে যায়।

একে চিনবার উপায় (বিশেষ চিহ্নের ওপর নির্ভর করে)

একজোড়া ক্ষুদ্র চিহ্নই হলো এর লক্ষণ

কামড়ের দুই পাশেই এর তীব্র বেদনার কারণ

লাল চিহ্ন এবং ক্ষতস্থানের চারিদিকে ফুলে যাওয়া।

বমি হবে এবং অরুচি

শ্বাস প্রশ্বাসে কষ্ট বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই শ্বাস প্রশ্বাস হয়তো বন্ধ হয়ে যেতে পারে।

অস্বাভাবিক লাল নিঃসরণ এবং অতিবিক্ত ঘামা বর্ধিত হতে থাকে।

চিকিৎসা আপনার লক্ষ্যের মধ্যে

আহতকে ভাল করতে হবে।

বিষ যাতে দেহে ছড়িয়ে না পড়ে তার জন্যে নিবারণে ভাবা খুবই দরকার।

তাড়াতাড়ি আহতকে হাসপাতালে নিয়ে যায়।

আহতকে মাটিতে শুইয়ে দিন এবং চূপ ও শান্ত থাকতে বলুন।

যদি সম্ভব হয় ক্ষত স্থানকে সাবান এ জল দিয়ে পরিষ্কার করুন সম্পূর্ণ জায়গাটাকে।

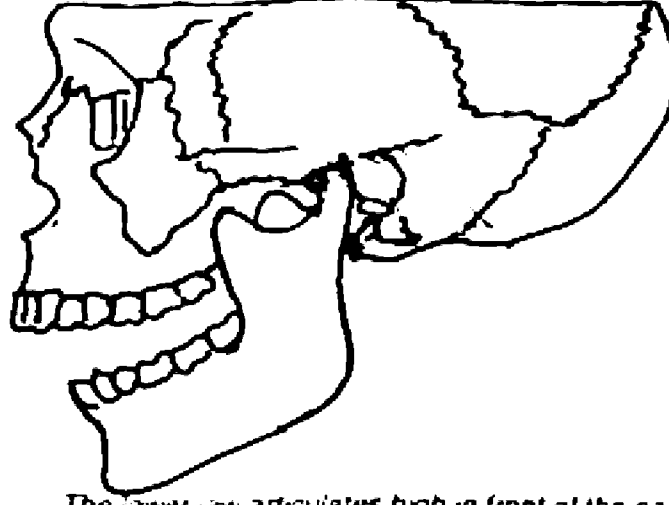
ক্ষতস্থানের নিরপত্তা ভাবুন এবং ক্ষতস্থানের মদত জোগান ১৯৯৯ নম্বরে ডায়েল করুন এম্বুলেন্সের জন্যে।

রক্ত বন্ধ করবার কোন যন্ত্র ব্যবহার করবেন না ক্ষতস্থানে ছুরি দিয়ে এক কোপে কেটে ফেলুন অথবা বিষটা চুষে বার করে ফেলার চেষ্টা করুন।

টেম্পোরাম্যান্ডিবিলার ডিজঅডারিস্ (টি.এম.ডি.)

আপনি হয়তো কোন বদনের কাগজে বা ম্যাগাজিনে এই টি.এম.ডি'র টেম্পোরাম্যান্ডিবিলার ডিজঅডারিস্ (চোয়াল) সম্বন্ধে পড়েছেন। আপনি হয়তো কখনো আপনার চোয়ালে এর ব্যথা অনুভব করেছেন অথবা কোন দন্ত চিকিৎসক বা কোন ডাক্তার আপনাকে বলেছেন যে আপনার টি.এম.ডি'র সম্পর্কে যদি কোন প্রশ্ন থাকে তাহলে আপনি কিন্তু এক্ষেত্রে একা নন। কিন্তু কি কারণে এটা হয়, তার উত্তরের খোঁজে গবেষক ও ব্যস্ত থাকে এবং এর সবচেয়ে ভাল চিকিৎসা কি এবং আমরা কিভাবে এর নিবারণ করতে পারি। গবেষণা এটা সম্বন্ধে তার বিজ্ঞাপনে লিখেছে আপনার সাথেও ভাগাভাগি করতে যে, আমরা এই টি.এম.ডি'র সম্বন্ধে কতোটা জানতে পেরেছি।

টি.এম.ডি কিন্তু ঠিক একটা ডিজঅডারিস্ নয়, কিন্তু একটি বিশেষ অবস্থার দল, প্রায়ই বেদনামুক্ত যা প্রভাবিত করে চোয়ালের স্থানে। টেম্পোরাম্যান্ডিবিলার বা টি.এম.জে।



The lower jaw articulates high in front of the ear in a hollow in the temporal bone. Undue tension on the muscles that pull up the jaw can cause pain in this area.

এক মাসল যা চিবানোকে দমন করে। যদিও আমরা জানিনা প্রকৃত পক্ষে যে কতগুলোকেব এই টি.এম.ডি'র ডিজঅডারিস্ আছে প্রায় দুইবার প্রভাবিত করার জন্য পুরুষের চেয়ে নারীদের বেশী কিনা। কিন্তু সবলোকদের জানে এটাই সুখের যে চোয়ালের যে স্থানে এই ব্যথা অনুভব হয় বা মাসল মাত্র একাই নয়, যেখানে

ভয়ানক ধরনের সমস্যা বাড়তে থাকে। সাধারণতঃ এই টি.এম.ডি'র বেদনা মাকে মাকে উপস্থিত হয় কিছুক্ষণের জন্যে যা নিয়মিত সময়ের ব্যবধানে ঘটে। এই ব্যথা অবশেষে চলে যায় কিছুক্ষণের মধ্যেই বা বিনা চিকিৎসায়। মাত্র কিছুসংখ্যক লোকদের মধ্যে এই টি.এম.ডি'র বেদনা চিহ্নিত স্বল্প দীর্ঘদিনের জন্যে উপসর্গ হিসাবে বাড়তে থাকে।

এই টেম্পোরাম্যান্ডিবিলার জয়েন্ট কি?

এই টেম্পোরাম্যান্ডিবিলার জয়েন্ট নিচের দিকের চোয়ালের সাথে যুক্ত থাকে যাকে বলা হয় ম্যান্ডিবাল। মাথার পাশে টেম্পোরাল হাড়ের কাছে। আপনি যদি ঠিক কানের সামনে দুদিকেই আঙ্গুল রেখে মুখ খোলেন। হা করে। তখন আপনি এই জয়েন্টটা অনুভব করতে পারবেন। এই জয়েন্টগুলি যা সহজেই বাকের তাই চোয়াল সহজেই ওপরে-নীচে ওঠানমা করতে পারে এপাশ থেকে ওপাশে এবং কথা বলতে চিনোতে এবং হাই তুলতে সাহায্য করে। মাসল দুই চোয়ালের চতুর্দিকেই যুক্ত থাকে পরিস্থিতি এবং নড়াচড়াকে দমন করার জন্যে।

আমরা যখন আমাদের মুখ খুলি (হা) তখন গোলঅংশটার শেষ দিকে চোয়ালের নিচের অংশটাকে বলা হয় কনডাইলস্ এটা টেম্পোরাল হাড়ের সকেটের সঙ্গে ধীরে ধীরে চলে যায়। এই অবস্থটাকে সহজ রাখতে একটা নরম গোল চাকা কনডাইল এবং টেম্পোরাল হাড়ের মাঝখানে শায়িত থাকে। এই গোল চাকাটা আঘাত হজম করে টি.এম.জে'র চিবানো এবং অপ্রান নড়াচড়া থেকে।

টেম্পোরাম্যান্ডিবিলার ডিজঅডারিস্গুলি কি?

আজ গবেষকরা স্বীকার করেছেন যে এই টেম্পোরাম্যান্ডিবিলার ডিজঅডারিস্ তিনটি প্রধানভাগে পড়েছে।

মাইওফেমিয়াল পেইন, যে অস্বাচ্ছন্দ্য(কষ্ট), বেদনা মাসল এর মধ্যে হয় যা চোয়ালের ক্রিয়াকার্যকে দমন করে এবং গলা, ঘাড়ের মাসলেও হয় সেটা টি.এম.ডি'র অত্যন্ত সাধারণ আকার।

ইন্টারনাল ডিসকজয়েন্ট অফ দি জয়েন্ট, এর মানে চোয়াল স্থানানতরিত হয়েছে বা চাকা স্থান পরিবর্তন করেছে অথবা কনডাইলে আঘাত পেয়েছে।

ভ্রাম্যমাণ চোখের হাঁসপাতাল

চোখই হলো মানুষের শরীরের সর্বোত্তম প্রয়োজনীয় অঙ্গ, যখন আপনি আপনার চোখ হারিয়ে ফেলেন তখন আপনি পৃথিবীর সব কিছুই হারিয়ে ফেলেন এবং ঠিক সেই ঘটনাই আজকাল ঘটেছে প্রচুর সংখ্যায় গরীব মানুষদের প্রতি একটি সাধারণ সংক্রামক চোখের রোগ থেকে হয় যার নাম কাটারাকট(ছানি)।

আমরা একটি ভ্রাম্যমান চোখের হাঁসপাতাল শুরু করতে চাই এবং আপনাদের মতো কিছু ডাক্তারের কাছ থেকে উপদেশও চাই। অন্যান্য পেশাদারী এবং ছাত্র ডাক্তার, যারা স্বাস্থ্যের যত্ন-সম্পর্কের অভিজ্ঞ তারাও আমাদের সাহায্য করুন যাতে এই চোখের অপারেশন আমরা খুবই কম খরচে বহন করতে পারি।

MOBILE EYE HOSPITALS

Nanwani Charitable Trust
No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road
Bangalore 560 032, India
Fax: 080-3435929

ডিজেনারেটিভ জয়েন্ট ডিডিজ এর মানে অস্ট্রোআর্থ্রাইটিস অথবা রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস চোয়ালের মধ্যে থাকে। একজন ব্যক্তির মধ্যে এই তিনটির যে কোন একটা থাকে।

টি.এম.ডি'র কারণগুলি কি?

আমরা জানি যে চোয়ালে বা টেম্পোরোম্যান্ডিবুলাইন্যার জয়েন্টে তীব্র আঘাত টি.এম.ডি'র কারণ হতে পারে।

উদাহরণ স্বরূপ একটি তীব্র ঘুমি জয়েন্টের হাড়কে ভেঙ্গে ফেলতে পারে বা চাকাটাকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে এমনকি চোয়ালের সুস্থ চলারকোকে নষ্ট করতে পারে যা ব্যাপার এবং আটকে যাওয়ার কারণ হতে পারে। টি.এম.ডি'র অস্মান কারণ কম হতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ কেউ উপদেশ দেয় যে একটা বাজে ধরনের কামড়ই বন্ধুকের ঘোড়ার নায় টি.এম.ডি.কিন্তু সাম্প্রতিক গবেষণায় বলে ওতে গন্ডোগালের ইস্তিত পাওয়া যায়। অর্থোডোনটিক চিকিৎসা যেমন কিছু অবলম্বন বা হেডগীয়ারের ব্যবহারও অভিযোগ করে টি.এম.ডি'র কারণের জন্যে। কিন্তু পড়াশুনা এখন দেখায় যে এটা দুভাগ্য।

কিন্তু সেখানে কোন বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই যে মাড়ি চিবানোর কারণে চোয়ালে টিক টিক শব্দ হয় অথবা সেই চোয়ালের তীব্র টিক টিক শব্দতে টি.এম.ডি'র চরম সমস্যা হয়।

সত্যিকথা বলতে চোয়ালের টিক টিক শব্দ অত্যন্ত সাধারণভাবে জনগনের মধ্যে হয়। যদি সেখানে আর কোন উপসর্গ না থাকে যেমন ব্যথা বা আটকে যাওয়া বা চোয়ালে টিক টিক শব্দ ইত্যাদি এগুলির জন্যে সাধারণতঃ কোন চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না।

গবেষকরা বিশ্বাস করেন যে বেশীর ভাগ লোকেরাই চোয়ালের মধ্যে এই টিক টিক শব্দ বা আওয়াজে মনে হবে যে চাকাটি স্থানান্তরিত হয়েছে এবং ধাক্কা হজম করার এই নরম চাকাটি যথাস্থানে নেই। যতদূর সম্ভব এই চাকাটির স্থান পরিবর্তনের জন্যে চোয়ালের ব্যথা সমস্যা বা নড়াচড়ার অসুবিধার কোন রকম হতে পারে না এর জন্যে কোন চিকিৎসার কোন প্রয়োজন নেই।

কিছু অভিজ্ঞরা উপদেশ দেন যে টি.এম.ডিকে প্রায়ই দৃঢ়মুষ্টিতে ধারণ করে বা দাঁতে দাঁতে ঘষে রাত্রিবেলায় যা চোয়ালের মাসলকে ক্লান্ত করে এবং ব্যথা বাড়িয়ে দেয়। যাই হোক এটা কিন্তু পরিষ্কার নয় যে দৃঢ়মুষ্টিতে ধারণ করা দাঁতে দাঁতে ঘষা বা চোয়ালের অনুরূপ ব্যথা এই সবই চাপের কারণ অথবা

সংক্রামক জনক চোয়ালের ব্যথা বন্টনের ফল নয় বা ক্রিয়াকর্ম বিহীনও নয়। বিজ্ঞানীরা আবিষ্কারের উদ্দেশ্যে অনুসন্ধান করেছেন যে কেমন আচরণে শারীরিক সমস্যা এবং মনস্তত্ত্ব সমস্যাগুলোকে যুক্ত করা যায় টি.এম.ডি'র কারণে।

টি.এম.ডি'র চিহ্ন এবং উপসর্গ

টি.এম.ডি'র রোগের ক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের উপসর্গের যোগাযোগ আছে। ব্যাপার সময় বিশেষ করে চিবানোর মাসল অথবা চোয়ালের ব্যথা অত্যন্ত নিয়মিত উপসর্গ। অস্মানগুলি যোগ হয় উপসর্গের মতো।

সীমিত চলফেরা অথবা চোয়াল আটকে যাওয়া।

মুখের ভেতরে মাড়ি এবং কোঁধে বিকীর্ণ মুখ যখন খোলা হয় বা বন্ধ করা হয় তখন চোয়ালের জয়েন্টে টিক টিক শব্দ ফটফট শব্দ বা ককশ শব্দ হয়

ওপারের এবং নিচের দাঁতের পাটিতে হঠাৎ একটা বড় ধরনের পরিবর্তন ঘটে যুক্ত ভাবে।

মাথা ধরা ইরাক ডিজিনেস এবং শোনার অসুবিধেগুলিও কখনো কখনো টি.এম.ডি'র সাথে জড়িত থাকে। মাঝে মাঝে চোয়ালে ব্যথা অনুভব করা অথবা চিবানোতে ব্যথা অনুভব করা এগুলি সাধারণতঃ এই উপসর্গের একটা কারণ নয় গবেষকরা টি.এম.ডি'র উপসর্গের নিরীক্ষার নিমিত্তে আপ্রাণ চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছেন এবং উন্নত সহজ মানের চিকিৎসার জন্যে আরও ভালো নিরীক্ষার পদ্ধতি অবলম্বন করে চলেছেন।

রোগ নির্ণয়

এই ধরনের ডিজঅডারগুলি রোগনির্ণয় এনোমেলা হয়ে যেতে পারে কারণ এই টি.এম.ডি'র সঠিক কারণগুলি এবং উপসর্গগুলি আমাদের কাছে পরিষ্কার নয়। বর্তমানে টি.এম.ডি'র অনুসন্ধান এবং শ্রেনীর স্তরে পরীক্ষা নিরীক্ষা যথেষ্ট প্রশস্ত নয়। প্রায় ৯০% শতাংশ রোগীদের পরীক্ষা করে দেখা গেছে মুখের ভেতরের এবং চোয়ালের এই ডিজঅডারগুলির যথোপযুক্ত কোন কারণ খুঁজে পাওয়া যায়নি।

এই পরীক্ষাগুলিতে যোগ হয়েছে যে চোয়ালের জয়েন্টের এবং চিবানোর মাসলে ব্যথা অথবা পেকে যাওয়া। এমনকি টিক টিক শব্দ শুনতে পাওয়া যায় ফটফট করা ককশ শব্দ হওয়া চোয়াল চালু থাকা অস্থায় এই সবও মুখ যখন খোলা বা বন্ধ করা হয় তখন চোয়ালের সীমিত আটকে যাওয়া বা নড়াচড়াও পরীক্ষায় ধরা পড়েছে। রোগীর

দাঁত এবং স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির ইতিহাস পরীক্ষা করা অত্যন্ত প্রয়োজন। বেশীরভাগ রোগের ক্ষেত্রেই এই নির্ণয় সাহায্য করে যথেষ্ট পরিমাণে যে সত্যি সত্যি করে ব্যথাটা কোথায় চোয়ালে কি ধরনের সমস্যা এবং চিকিৎসা শুরু করা যায় যে কিভাবে ব্যথা কমানো যায় বা আটকানোকে খুলে দেওয়া যায়।

সাধারণতঃ নিয়মিত ডেন্টাল একসরে বা টি.এম.ডি'র রোগ নির্ণয় করতে খুব প্রয়োজনীয় নয়।

অস্মান একসরে পদ্ধতি যেমন আর্থোগ্রাফী (জয়েন্ট একসরে ইউসিং ডাই) বা ম্যাগনেটিক রিসোন্যান্স ইমাজিং (এম.আর.আই) যা ছবিতে নরম টিসুর মতো দেখায় এবং সাময়িকভাবে প্রয়োজন হয় যখন ডাক্তার অত্যন্ত গভীরভাবে সন্দেহ করেন বা যখন চিকিৎসা স্বরূপ কোন ব্যথা অনেকক্ষণ ধরে লেগে থাকে। এই উপসর্গগুলি চিকিৎসার ক্ষেত্রে উপযোগী হয় না।

এটা সব সময়েই অস্মান প্রশস্ত মতামতের উপর নির্ভর করে কোন দামী পরীক্ষায় যাওয়ার আগে।

টি.এম.ডি'র গবেষণা অত্যন্ত প্রয়োজনীয় জায়গাগুলিতে এই ডিজঅডারগুলিকে ঐচ্ছিক স্বরূপ পরিষ্কার ভাবে নির্ণয় করে।

যখন কোন বিজ্ঞানী এটা স্বীকার করে যে এই গাইড লাইনগুলি (ঐচ্ছিক) কি বকম হওয়া উচিত তখন যে কোন ডাক্তারের পক্ষে সঠিকভাবে অনুবেক্ষণ করা সম্ভব হয় টেম্পোরোম্যান্ডিবুলাইন্যার ডিজঅডারগুলিকে কি ধরনের চিকিৎসা করা উচিত বা কি প্রয়োজন।

চিকিৎসা

মূল চাবি-কাঠিটা মনে রাখা প্রয়োজন যে টি.এম.ডি'র চিকিৎসার রক্ষণভাগ এবং বিপরীত ভাগ। রক্ষণভাগ চিকিৎসা যথাসম্ভব সহজ হয় এবং প্রায়ই ব্যবহার করা হয় কারণ বেশীর ভাগ রোগীরই ডিটারজেনেটিভ টি.এম.ডি থাকে না। এই রক্ষণভাগ চিকিৎসা মুখের টিস্যুগুলিকে বা চোয়ালের বা জয়েন্টের কোন অংশকেই আক্রমণ করে না। বিপরীত ভাগের চিকিৎসা বরাবরের কারণ নয় বা অশুভনীয় নয়। চোয়ালের বা দাঁতের গমনের বা স্থান পরিবর্তন হয়।

টি.এম.ডি'র সমস্যার কারণগুলি সাময়িক এবং কখনোই খুব স্বাভাবিক হয় না। সাধারণ চিকিৎসাই এর প্রয়োজন হয় যত্ননা দূর করতে। নিজেরই যত্ন নেওয়ার অভ্যাস থাকা দরকার।

যেমন নরম খাদ্য খাওয়া, গরম বা সাদা জাতীয় খাদ্য এবং চোয়ালের কম ক্রিয়াকার্য বর্জন। যেমন খুব চওড়াভাবে হাইতোলা জোনে গান পাওয়া এবং চিবানো। খুবই উপযোগী টি.এম.ডি'র উপসর্গের নিমিত্তে।

আবামের জন্য বিশেষ ধরনের পদ্ধতি শেখা এবং চাপ কখনোও রোগীকে সাহায্য করে বাথার থেকে নিস্তার পাওয়ার নিমিত্তে যা প্রায়ই টি.এম.ডি'র সমস্যার কারণ হয়ে আসে।

অন্যান্য বক্ষণভাগ এবং বিপরীত ভাগ চিকিৎসাও শরীরে যোগ করা যায় পেরোপীর দ্বারা বাড়ীতে বসেই। যে ফোকাস আলতোভাবে মাসলকে বড় করে বা একসাবসাইজকে আরাম দেয়। উওজন বিকল্প ঔষধ এবং মাসলকে

বিলাক্স করে অল্প সময়ের ব্যবধানে।

সেখানে অল্পান ধরনেরও টি.এম.ডি'র চিকিৎসা আছে যেমন সার্জারী বা ইনজেকশন যা টিস্যুগুলিকে আক্রমণ করে। কিছু ইনজেকটিং পেইন জড়িত থাকে যা প্রায়ই মেডিকেশনকে মুক্তি দেয় বেদনামুক্ত মাসলে ধার-পাশে। একে বলা হয় ট্রিগার পয়েন্ট। গবেষকরা চিকিৎসার মাধ্যমে এই ধরনের পড়াশুনা করে দেখেন যে যদি ইনজেকশন দীর্ঘ সময়ের জন্য উপযোগী হয়।

অস্ত্রোপচারের চিকিৎসা প্রায়ই বিপরীত ধরনের হয় তাই এটা বর্জন করা উচিত যেখানে সম্ভাবনা আছে যা ভাষার দ্বারা আপনি বুঝতে পারবেন। এমন কি এর কারণে যে কৃকি জড়িত আছে এবং অল্পান ধরনের চিকিৎসা

যা পাওয়া যেতে পারে।

বিজ্ঞানীরা শিক্ষালাভ করেছেন যে অপরিবর্তনীয় চিকিৎসা যেমন অস্ত্রোপচারের দ্বারা চোয়ালের স্থান পরিবর্তন কৃত্রিম উপায়ে দৃঢ়ত্ব করা বেদনার তীব্র কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে বা চিরদিনের জন্য চোয়ালকে ডামেজ করে দিতে পারে। এই ধরনের বিভাগ নিয়মিত ক্রিয়াকার্যকে স্বাভাবিকভাবেই চোয়ালকে সময়ের আগেই ভেঙ্গে দিতে পারে। চোয়ালের যে কোন অস্ত্রোপচারের আগে অল্পান নির্ভরযোগ্য মতামত নেওয়া অত্যন্ত প্রয়োজন।

আপনি যদি মনে করেন যে আপনার টি.এম.ডি আছে

সবাই সব সময়ে মনে রাখবেন যে টি.এম.ডি'র বিরক্তিকর রোগটা অবশেষে চলে যাবেই সেখানে চিকিৎসা করা হউক বা না হউক। নিজের একটা সাধারণ অস্ত্রের যন্ত্রই টি.এম.ডি'র রোগ উপশমের যথেষ্ট কারণ হতে পারে যদি সেখানে আর কোনও চিকিৎসার প্রয়োজন না থাকে-ইহার বক্ষণভাগ ও বিপরীত ভাগ উভয়দিকেরই হওয়া উচিত। আদৌ সম্ভবপর হলে চিকিৎসা বর্জন করুন যা চোয়ালের বা কামাড়ের স্থায়ী পরিবর্তন আনে। অপরিবর্তনীয় চিকিৎসা অনুমোদন করে যে নিশ্চিত হওয়ার জন্য বিশ্বাসযোগ্যই দ্বিতীয় মতামত।

বহু ডাক্তার আছেন বিশেষ করে দাঁতের ডাক্তার যারা টি.এম.ডি'র বক্ষণভাগ চিকিৎসার সঙ্গে পরিচিত। কারণ টি.এম.ডি সাধারণতঃ বাথামুক্ত রোগ, হাস্পিতালের পেইন ক্লিনিক এবং ইউনিভারসিটিগুলিতেও যথেষ্ট ভাল উপদেশের ব্যবস্থা আছে এবং এই ডিজঅডারের দ্বিতীয় অঙ্গিতও আছে। বিশেষ করে যারা মুখ সম্বন্ধীয় বিশেষজ্ঞ তারা টি.এম.ডি'র এই রোগনির্নয়ে অত্যন্ত সাহায্যকারী।

গবেষণা

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ ডেন্টাল রিসার্চ সাপেটি এক অত্যন্ত কর্মঠ কর্মসূচী কেন্দ্র এই টি.এম.ডি'র জন্য। রোগ নির্ণয়ের এক অত্যন্ত নির্ভরযোগ্য এবং বিশ্বাসযোগ্য স্থান যেখানে এই ডিজঅডারগুলির চিকিৎসাকে অনেক উচ্চ পর্যায়ের স্থানে দেখা হয়। এখানকার পড়াশুনা নিরীক্ষণ ও চিকিৎসাও বিশেষ কারণের আওতায় থাকে এই টি.এম.ডি'র অসুখে।

ক্রমাগত গবেষণার মাধ্যমে টি.এম.ডি'র টুকরো টুকরো অংশগুলি ধীরে ধীরে পড়ে যায় হত বৃদ্ধি করে কিন্তু দৃঢ়ভাবেই কোন এক স্থানের মধ্যেই থেকে।

বোরওয়েল ডিভিসনের জন্য স্বেচ্ছাসেবক এর প্রয়োজন

নানওয়ানী চ্যারিটেবল ট্রাস্ট বোরওয়েল বিভাগের জন্য স্বেচ্ছাসেবক খুজছেন যিনি আমাদের স্বপ্ন সাফল্যের সাথে সম্পাদন করতে পারবেন এবং কেন্দ্র বিন্দুতে নির্বাপিত করতে পারবেন, গ্রামবাসীদের তৃষ্ণা মেটাতে এবং বোরওয়েল ড্রিল করে দিতে পারবেন তাদের জন্য। যদি আপনি স্বেচ্ছাসেবক হয়ে সেবা করতে আগ্রহী হন, বিশেষ করে আপনার সেবা নিচের দেওয়াগুলিকে থেকে যে কোন একটা হয় তাহলে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

১. যে সব লোক বিভিন্ন ধরনের বোরওয়েল ইন্ডাস্ট্রিতে কাজ করেন।
২. যে সব লোকের বোরওয়েল বা জল সরবরাহের যথেষ্ট অভিজ্ঞতা আছে।
৩. যে সব লোক বোরওয়েলের হয়ে আংশিকভাবে কাজ করেছেন (মানে আমরা দলেযুক্ত হয়ে কাজ করবো বা দুজনে মিলে বোরওয়েলের হয়ে কাজ করেছেন বা হতে পারে যে আর্থিক অসুবিধার জন্যে কিছু লোক যারা সম্পূর্ণ ভাবে চাঁদার নাগাল ধরে আছেন)।
৪. যে সব লোক সরকারী সংস্থায় কাজ করেছেন এবং বিভিন্ন প্রজেক্টে এ আমাদের সাহায্য করতে পারবেন।
৫. যে সব লোক সময় এবং শক্তি ব্যয় করতে ইচ্ছুক আমাদের চাঁদা আদায় করতে বোরওয়েলের জন্য এবং এর কারণ প্রচার করতে ইত্যাদি কিন্তু এটা শেষ বা আদৌ যে নয়-তা নয়। এইভাবে সাফল্যের এবং কেন্দ্র বিন্দুতে আমাদের সাহায্য করা।

BOREWELL DIVISION

NANWANI CHARITABLE TRUST

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road

Bangalore 560 032, India

Fax: 080-3435929



টাইমা'র চিকিৎসা

● মঞ্জুলতা কালিদ্দি, কোটসি (সায়েন্স এক্সপ্ৰেস)

শব্দ ... অহো! একটা বিরাট পতনের শব্দ। প্রত্যেকটিই আসে চতুর্দিকে ঘমতে ঘমতে পামাব মতো করে। পরক্ষণেই আপনি দেখতে পাবেন যে মানুষ দুঘটিনার বলি হয়ে গেছে। যাইহোক বেশী লোক বলির চতুর্দিকে জড়ায়নি—সেখানে উপস্থিত বুদ্ধির দবকাব ছিল আহত ব্যক্তিকে সাহায্য করা এবং প্রাথমিক চিকিৎসা করা। সেই চরমমুহুর্তে যারা ছিলেন পাশে তারা জানতেন না যে এই মূৰ্খ রোগী কিভাবে সেবা করা যায়। স্বর্ণ মূহুর্তের প্রাথমিক চিকিৎসা অথবা টাইমা কেয়ার সেই আহত ব্যক্তিকে মৃত্যু বা চিবদিনের মতো পশু হওয়ার হাত থেকে বাঁচাতে পারে। দূর্ভাগ্যক্রমে সেই স্বর্ণ মূহুর্তের প্রাথমিক চিকিৎসা কদাচিৎ গ্রহণ করা হয়েছে আহত ব্যক্তির প্রতি যা দুঘটিনা জন্মিত মৃত্যুর সবচেয়ে ওপরে। টাইমা মৃত্যুর বেশীর ভাগটা দেখলেই মনে হবে যে দুঘটিনার পড়ার প্রথম ঘটনাক্ষণের মধ্যে পুনর্জীবন লাভের সুযোগ নিউটন করে যদি চিকিৎসার যত্ন প্রথম ঘটনাক্ষণের মধ্যেই করা হয়। সুতরাং এই মেডিক্যাল লিংগো পরিচিত একটি স্বর্ণ মূহুর্ত হিসাবেই।

আজ হিসাব কমে দেখা যায় যে এই মৃত্যুর তিনটে প্রধান কারণ হলো সংক্রামক কোন রোগ, কানসার এবং টাইমা। দুঘটিনা জড়িত যতদূর হিসাব পাওয়া যায় তাতে দেখা যায় যে প্রতি হাজার গাড়ীতে ৩৪.৫ শতাংশ দুঘটিনার। এক্ষেত্রে ভারতবর্ষের স্থান প্রথম এবং তুলনামূলক হিসাবে জাপান দশম স্থানে এবং আমেরিকা চতুর্দশ স্থানে। প্রত্যেক বছরে কমপক্ষে ৫০,০০০ হাজার লোকের মৃত্যু হয় এই টাইমারে এবং এই মৃত্যুর পরিমাণ গত দুই বছরে ৩০০ শতাংশের বেশী বোড়ে গেছে। এই খোঁজখবরগুলির ভাগাভাগি হয়েছিল পুলিশের জনাট্রেনিং এর সময়ে এবং ইহা হায়দ্রাবাদের এপ্যালো এনারজেনসি সেন্টার দ্বারা পরিচালিত হয়েছিল।

যে কোন রোগের বা ক্ষতের দ্বিতীয় পর্যায়ে হলো টাইমা: ওয়াল্ড হেলথ অগনিাইজেশন এর মতে যে রোগের কোন ব্যাধির তারতম্য নেই, যা হঠাৎ হয়ে যায় এবং যা খুব দেরীতে আরোগ্য লাভ করায়—এগুলি সবই টাইমার-ই সীমা নিরূপণ করে।

টাইমা কেয়ার যেখানে শুরু করা উচিত এক্সিডেন্ট সাইটের দিকে—কিন্তু বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় যে আহত ব্যক্তি নিজেই সাধারণতঃ বেশী সময় ব্যয় করেন কোন এক অনভিজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে অথবা হাসপাতালে দৌড়ায়। যদি টাইমা কেয়ার না করা হয় তাহলে এটা অত্যন্ত প্রয়োজন যে জনসাধারণের সতর্ক

হওয়া এবং নিশ্চিত পথে টাইমা আহত ব্যক্তিকে কাছাকাছি কোন হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া।

যেহেতু মস্তক শরীরের শেষ ভাগে অবস্থিত এবং স্পাইনাল কর্ডের মাকড়স মা বাক্যোনের কাছাকাছি, প্রথমে স্পাইনাল কর্ড ক্যাডাম্মানটিন বৈদিক চলায়েনায় হতে পারে, সেই আহত ব্যক্তির পাকাপাকি অস্ত্রহানি বা মৃত্যু এইভাবে স্পাইনালের চলায়েনাতে বর্জন করা অত্যন্ত প্রয়োজন বিশেষ করে ঘাড়ের কাছে। রোগীকে অবশ্যই সমতল এবং পরিষ্কার যায়গায় স্থাপন করতে হবে যেন ইহাতে পুনঃপ্রচলনের সুযোগ থাকে।

যদি কোন কারণে রোগী অচেতন থাকে তাহলে এটা সাধারণ অভ্যাস যে রোগীর মুখের ওপর জল ছোটানো এবং গলার ভিতরে জল ঢালা। অচেতন রোগীর প্রতি গলার ভিতরে এইভাবে জল ঢালার অভ্যাস পুরোপুরিভাবে বর্জন করা উচিত যেহেতু জল লাগে পূর্ণশ্বাসঘাতক কাপে যেতে পারে যা এক ভয়ানক জটিল অবস্থার কারণ হতে পারে। পরবর্তী ক্রিয়া পদ্ধতি হলো রোগীর প্রতি এ.বি.সি টাইমাকেয়ার প্রথা অবলম্বন করা উচিত, তৎসহ অস্টারড কনসাসনেন্স। যাকে বলা হয় এয়ারওয়ে ব্রিডিং এবং সার্কুলেশন।

এয়ারওয়ে(বাতাস পথ): নিবারণ মূলক বাতাস পথে বাধা, জীবানু বস্তু থেকে বাতাস পথের প্রবেশ পথে বাধা এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের তদনকি এই তিনটি হলো টাইমাকেয়ারের অত্যন্ত জটিল আকৃতি।

যদি দেখা যায় আহত ব্যক্তির চেতনার জন্য অন্য কোন পথ অবলম্বন করা দবকাব—তাহলে তার মুখ খুলুন এবং সমস্ত জীবানু পরিষ্কার করুন। তখন একটা হাত মাথাৰ ওপরে এবং অন্যটি চিবুকের ওপর বেঁধে মাথাটাকে আংশিকভাবে কাত করুন পেছনদিকে এয়ারওয়ের এই বাধা নিবারণ স্বাধীনভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে সাহায্য করবে।

ব্রিডিং(শ্বাস-প্রশ্বাস): তখন লক্ষ্য করুন রোগীর শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধের চলাফেরা এবং নিঃশ্বাস ফেলা। কোন কারণে রোগী যদি ঠিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস না নেয় তাহলে(সাধারণভাবে যে প্রকার শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া হয়ে থাকে প্রতি মিনিটে ১২ থেকে ১৪ বার)। কৃত্রিম উপায়ে মুখের মধ্যে মুখ লাগিয়ে শ্বাস প্রশ্বাসের গতিক চালা করা উচিত প্রয়োজন্যে।

এই অবস্থান রোগীর নাসা বন্ধ বন্ধ করুন বুড়ো আঙ্গুল দিয়ে এবং হাতের অন্যান্য আঙ্গুলগুলি রোগীর মাথাৰ ওপরে রাখুন এবং খুব গভীরভাবে শোথাসে বাতাস গিলুন রোগীর মুখ আপনার মুখ দিয়ে বন্ধ করে দিন এবং সমানে শ্বাস-প্রশ্বাস পথে রোগীকে বাতাস দিতে থাকুন। এমনকি কৃত্রিম উপায়ে প্রতি মিনিটে ১২ থেকে ১৪ বার অবশ্যই শ্বাস-প্রশ্বাস দেওয়া চালু রাখুন।

সারকুলেশন(প্রচলন): এই প্রচলন পরীক্ষা করে দেখা যেতে পারে, হয় অনুভব করে না হয় তা? ঘাড়ের হাত দিয়ে নাড়ীর গতি দেখা করে(টিউ অবটাৰি)। সেখানে যদি নাড়ী না পাওয়া যায় তাহলে কর্ডিয়াক ম্যাসেজ সঙ্গে সঙ্গে অবশ্যই শুরু করতে হবে রোগী যদি সমতল জায়গায় পিঠের ওপর ভব করে শুয়ে থাকে পা হাঁটু লম্বা করে তাহলে তার মাথাটা বাঁধা দবকাব মেদিকে থেকে বাতাস আসবে। ছাতিৰ অগ্রভাগটা যেন নিচের দিকেই ঝুঁক থাকে। আপনার বা হাতের দুটো আঙ্গুল ছাতিৰ অগ্রভাগের ওপর রাখুন এবং ডান হাতের গোড়ালীটাকে ঠিক যেন ওই দুটো আঙ্গুলের পানেই থাকে। তারপর বা হাতটাকে ডানহাতের ওপরেই রাখুন আপনার অবস্থাটা এমন হওয়া দবকাব যেন আপনার কাঁধ দুটো হাতের ওপর সড়াসড়ি গিয়ে পড়ে। তারপর শক্ত করে এবং তীব্রভাবে যথেষ্ট পরিমাণে নিচের দিকে ঢেলুন বা চাপলিন যাতে বুকের হাড়গুলি অস্থিতঃ ১ ইঞ্চি নিচে নেমে যায়।

সাধারণভাবে হার্টবিট প্রতিমিনিটে ৭২বার হয় এবং শ্বাস-প্রশ্বাস (বডাম্বে) প্রতিমিনিটে অস্থিতঃ ১২ বার হওয়া দবকাব এই ভাগগুলি যেন কার্যকরী হয় মখন এই কৃত্রিম উপায়ের পদ্ধতি চলাতে থাকে। এগুলি ১৫টি একসটাননাল কার্ডিয়াকের কমপ্রেশন এবং দুটি কৃত্রিম উপায়ের শ্বাস প্রণালী।

যদি দেখা যায় যে রোগীর ক্ষতস্থানে থেকে বক্রপাত হচ্ছে তখন সেখানে একটি অতি পরিষ্কার কাপড় জড়িয়ে দিন (যা সাহস জোগারার পক্ষে প্রয়োজনীয়)। রোগীর মখন একটা হাত বা কোন অঙ্গ ভীষণ অবস্থান মধ্যে পড়ে এবং এই ভীষণ অবস্থার উপশম হতে পারে সেক্ষেত্রে রোগীকে এই ঘটনার ৬ ঘটান মধ্যে কোন সঠিক হাসপাতালে নিয়ে গিয়ে সেই ভীষণ আঘাতের জায়গায় একটা পরিষ্কার কণা পলিথিন বাগ। স্থাপন করা দবকাব। সেই বাগে বরফ ঢুকিয়ে সেইস্থানে লাগানো দবকাব এবং ওই অবস্থাতেই স্থানান্তরিত করুন কোন কাছাকাছির হাসপাতালে।

সেখানে দৃষ্টান্ত আছে যেকোন রোগীর হাত অথবা অঙ্গের চরম অবস্থা হলে দুঘটিনার ২৪ ঘটান মধ্যেই এমন কি পুনঃস্থাপন করা যেতে পারে।

পাঠকেরা চিকিৎসকের মতামত জানুন...

ডঃ স্ট্যানলী জন্ MBBS.DLO.MS (ENT)

ডাক্তার আমি একজন ১৫বছর বয়সের ছেলে। ছোটবেলা থেকেই আমার একটা পেটে ব্যাথা আছে। যখন আমি অল্প দৌড়াই তখনই আমার পেটে ব্যাথা হতে থাকে। আমি এর চিকিৎসার জন্যে হাসপাতালেও গিয়েছি এবং তারা আমার একটা পেটের এক্সরেও করেছে-কিন্তু এখনও পর্যন্ত এর কোন উপশম হয়নি। আমার মলের সাথে রক্ত ও পোকা আছে এবং রক্তের চাপও আছে। এতে আমার আজকাল ক্ষিদে হয় না, মাঝে মাঝেই কাশতে থাকি এবং রাতে ভাল ঘুম হয় না। অনুগ্রহ করে আমাকে কিছু উপদেশ দিন।

চৌধুরী ডিনেশ, ক্ষেদ

৩০ তুমি ভুগছো অত্যধিক পরিমাণে কৃমি তোমার পেটে থাকার জন্যে (হেলমিনথোসিস)। যে কারণে তোমার পেটে ব্যাথা হয় এবং পাতলা পায়খানা হয়। যতক্ষণ পর্যন্ত তোমার এই কাশি আছে এবং হ্রাস হওয়া ক্ষিদে আছে তোমার উচিত তোমার এলাকাতে কোন এক পেডিএকটিসিয়ানের সাথে পরামর্শ করা এবং সেখানে কিছু পরীক্ষা করাও। তিনি হয়তো তোমাকে রক্ত পরীক্ষা মল পরীক্ষা করতে বলতে পারবেন এবং বুকের এক্সার করতেও বলতে পারবেন।

আমার গলা সব সময়ই ফোলা থাকে। প্রায়ই আমার কাশী হয়। আমি একজন ই.এন.টি'র ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করেছি। তিনি আমার গলার কাছ থেকে রক্ত সংগ্রহ করে পরীক্ষার জন্যে পাঠিয়েছিলেন। রিপোর্ট জানিয়েছে যে আমার থাইরয়েড গ্র্যান্ডের মধ্যে ফোলা আছে। তিনি আমাকে উপদেশ দিয়েছিলেন ১০টা পেনিসিলিন ইনজেকশন নিতে, তা আমি নিয়েছি। কিন্তু সেখানে আমার উপসর্গে কোন উন্নতি হয়নি। এর পরিবর্তে আমার এখনও প্রায়ই কাশী হচ্ছে। তারপর আমি অন্য এক ডাক্তারের সাথেও পরামর্শ করেছি এবং তিনি আমাকে আইওজিন যুক্ত নুন খেতে বলেছিলেন। আমি তাও খেয়েছিলাম কিন্তু এখন পর্যন্ত এর কেন উন্নতি হয়নি। অনুগ্রহ করে উপদেশ দিন যে আমি কি ভাবে এর থেকে মুক্তি পেতে

পারি।

পি. যমুনা, নির্মল তালুক, এলাহাবাদ

৩৩ আপনি কিসের জন্যে এসব লিখেছেন যে এটা দেখলে মনে হয় যে আপনি সাহের বাইরে চলে গিয়েছেন। ফাইন নিডল এসপিরেশন সাইটোলজি গলার ফোলা জন্যেই বোধ হয় আপনাকে আইওজিন যুক্ত নুন খেতে বলেছে। কিন্তু জানবার নিমিত্তে আপনার উচিত সঠিক উপায়ের থাইরয়েডের ক্রিয়াকর্মের পরীক্ষায় যা আপনার চিকিৎসার পথ গঠন করবে। এই পরীক্ষা করা দরকার কোন ব্রিনিক্যাল ল্যাবে যেখানে এর যথেষ্ট সুযোগ সুবিধে আছে। এটা করার পর আপনার উচিত কোন এক বিশেষজ্ঞকে বলা এবং এমন কি একজন ডাক্তারকেও যিনি আপনাকে এর সঠিক পরামর্শ দিতে পারবেন।

৩৪ ৫৩বছর বয়সের এক মহিলা আমি। ১৪বছর বয়সে আমার দুটো হাত ও পায়ের নখ সব কালো রঙে পরিণত হয়েছিল। আমি সমানে মাথাধরার যন্ত্রনাতেও ভুগি। ডাক্তার বলেছিল যে আমি এনিমিয়া রোগে ভুগছি।

বিগত দশ বছর ধরে কিমুনির রোগে ভুগছি যার পরিণামে হয়েছে সব সময় আমার গলায় ডানদিকে কণ্ঠা করে। এক্সরে রিপোর্ট বলেছে যে গলার মধ্যের হাড় ক্ষুদ্র লোমের মতো আছে। আমি ইচ্ছা প্রকাশ করেছিলাম সিধা এবং হোমিওপ্যাথিক ঔষধের চিকিৎসা -কিন্তু এতেও আমার কোন উপকার হয়নি।

এর পরে আমার শরীরে মাথা থেকে পা পর্যন্ত এক দারুণ যন্ত্রনার উদ্ভব হয়। পরিবর্তে হলো যে আমি ঘুমের পর যখনই বিছানা থেকে উঠি, আমার মাথার ডানদিকে আসে অবশতা(অম্বাট)। অনুগ্রহ করে উপদেশ দিন।

এ. কমলা, তানজোর

৩৫ খুব সম্ভবতঃ এটা ঠিক যে আপনি হয়তো এনিমিয়াতে ভুগছেন।

কিন্তু এখন হয়তো এর সাথে আপনাকে

সার্বিকাল স্প্যান্ডানাইটিস রোগেও ভুগতে হবে। সেটা সার্বিক্যালের ভারতব্রতের প্রজনন। এটা কিসের জন্যে হয় কাতোটা সাহায্য করবে আমার জন্যে নেই। সুতরাং আপনি একজন অর্থোপেডিক ডাক্তারের সাথে আপনার এলাকাতে পরামর্শ করুন যিনি আপনাকে আরো ভালো উপদেশ দিতে পারবেন।

৩৬ আমি একজন ৪২বছর বয়সের পুরুষ। সম্প্রতি আমি এক 'মাস্টার হেলথ' পরীক্ষার জন্যে গিয়েছিলাম। রিপোর্ট বলেছে যে আমি ঠিক আছি একমাত্র একটা মাইন্ড ইমোসিনোফোরিয়া ছাড়া আমি কিছু ঔষধের ওপর আছি। কিন্তু সেখানে আমার নাকের ভেতরে থেকে একটা হলদে রঙের আভা আসে এবং গলার ভেতর থেকেও। অনুগ্রহ করে উপদেশ দিন।

অমৃতরাজ, ভাইথাক

৩৭ আপনি লিখেছেন যে আপনি সম্প্রতি এক 'মাস্টার হেলথ' পরীক্ষার জন্যে গিয়েছিলেন যা আপনাকে জানিয়েছে যে আপনি স্বাভাবিকই আছেন। তাহলে আপনি চিন্তিত কেন? সম্ভবতঃ ওই হলদে রঙের আভা যেটা আপনার নাক এবং গলা থেকে আসে সেটা হয়তো প্যারানাসাল সিনুসেস এর কোন রেসিডুয়াল ইনফেকশন যার প্রয়োজন আরও কিছু পরীক্ষা করানো যেমন প্যারানাসাল সিনুসেসের এক্সরে নেওয়া। আপনি এও লিখেছেন যে আপনি ঔষধের ওপর আছেন ইমোসিনোফোরিয়ার জন্যে। যদি আপনার এখনও কোন অসুবিধা থাকে তাহলে আপনার এলাকাতে কোন ই.এন.টি ডাক্তারের সঙ্গে আপনার পরামর্শ করা ভাল হবে।

পাঠকেরা চিকিৎসকের মতামত জানুন...

যোগাযোগ করার ঠিকানা :

The Doctor
Nanwani Charitable Trust Magazine
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032

চিকিৎসা বিদ্যার জবর খবর

ব্যক্তি উৎপাদন করতে পারে পেইন কিলার

একটি বাঙালি দিতে পারে একটি পেইন কিলার প্রায় মরফিনের মতোই শক্তি। কিন্তু কোন পান্থবর্তী ক্রিয়া ছাড়াই এর সারাংশ নেওয়া যেতে পারে উত্তর আমেরিকার গাছের বাঙ থেকে নিরানন্দময় দুই ক্রমিক এবং একিউট পেইন। কিন্তু ইহার উপস্থিতি হওয়ার কারণ কোন মরফিনের জানা নেই যা উপদেশ হিসাবে ফলগত হয় যেমন রেসপিরেটরি সিস্টেমের এডিশন বা ডিপ্রেসন। যে ঔষধ এখনও মানুষের এখনও মানুষের ওপর পরীক্ষা করা হয়নি-তা সাহায্য করতে পারে হাজার মানুষকে যাদের এসপিরিন এবং ইবিউদোয়েন শুরুর শক্তি ধরণের নয়। গবেষকরা টকসিনের ওপর কাজ করেছেন বাঙের চামড়া থেকে এডিবাটাইডিন থেকে প্রায় দুই ডিকেডস(দুই দশকের) এর জন্যে।

খুব তাড়াতাড়ি চিকিৎসা

ইউ.এস.ফুড এন্ড ড্রাগ এডমিনিস্ট্রেশন সম্প্রতি অনুমোদন করেছে সম্ভাব্য মেয়েদের জড়ায়র থেকে সড়িয়ে দেবার পদা যারা অত্যধিক রক্তস্রাবের সম্মুখীন হয়। নতুন পদ্ধতি অনুসারে ডাক্তার জড়ায়র মধ্যে একটি থলি ঢুকিয়ে দেন এবং স্কীত করেন ৮৭ সে.গ্রে.ডিগ্রি জলের দ্বারা। এই তাপ প্রায় সমস্ত জড়ায়র পদার্থকেই ধ্বংস করে। সেই কোম্পানী যে এই পদ্ধতিকে উন্নতি করেছে তারা বলেন ইহা মাত্র ৩০মিনিটের ব্যাপার এবং বোগীর আর কোন লোকাল এনাস্থেটিকের প্রয়োজন হয় না।

ক্যান্সার কিলারস

উইড কিলারসরা কখনো কখনো দোষী হয় স্বাস্থ্যের দৈব ঘটনা হিসাবে। কিন্তু এখন এক আমেরিকান কোম্পানী দাবী করে যে তারা কিছু উইডকিলার কনসারকেসাডাতে পারে। ইহা বলে যে মিশ্রিত নিয়মের ওষুধি যা এন-ক্লোরোফেনি-কার্বোমেটস্ এবং এন-ক্লোরোফেনি-থাইওকার্বোমেটস্ উইথ্ এন-ফসফোনোগ্লাইসিন ডাইভেটিডস্ নামে পরিচিত। এরা বিশেষ করে মানুষের ক্ষেত্রে বাধা দেবে মামালসের টিউমারের বৃদ্ধিতে। এই একই কম্পোজিশন্ ডাইবাল ইনফেকশন, হারপিজ, হিড্ এবং ইনফ্লুয়েন্জার ক্ষেত্রেও ভাল কাজ করবে। তাদের মূল দাবী যখন মৌখিকভাবে নেওয়া হয় তখন কনকোকশন্ টিউমার শেলওলিকে আরও বেশী করে মারে তাড়াতাড়ি অন্যান্য স্বাস্থ্যবান শেলওলি।

সেলিভা থর্টস হাইড

সেলিভার মধ্যে একটি প্রোটিন তৈরী করে হিড্ যাতে সংক্রামক কম থাকে। হাতডানার দ্বারা একটি মেলসিউল ডাইবাজেব ওপর থাকে। এর প্রয়োজন বক্তৃতা সংক্রামক কর বা সাদা ব্রাড শেলে পবিণত হয় একথা বলেন ইউ এস গবেষকরা।

শুক্র পড়াশুনা উপদেশ দিয়েছিল যে সেলিভার কিছু কম্পোনেন্ট ডাইবাসকে ইনহিবিটস করে। গবেষকরা নিতন্ন ছিল যে এটা হয়তো থাইকোপ্রোটিন থ্রোম্বোম্পনডিন হতে পারত যে ইনহিবিটস ডাইবাস অন্যওলিকে পাথোজেনিস করে। দল দেখিয়েছিল যে একটি প্রোটিন(টি.এস.পি.ও.এন) সডাসিডি ওপরে যেতে বাধা দেয় ১২০ হিড্ এর এবং সার্বকেন্সে ওপর। ডাইবাস এইভাবে বিশ্বাস করে এই প্রোটিনওলিকে বন্ধতাপ করতে বিশেষপটরকে ডাকতে সি.ডি.৪ একটি নিদ্রুত সাদা বক্তৃতা শেলের ওপর টি.এস.পি.ও.এন ও হিড্ এর প্রবেশ পথকে বন্ধ করে দেয় সাদা বক্তৃতা শেলের মধ্যে।

রোবট অস্ত্রপচারের জন্যে তৈরী

মাইক্রো সার্জারীর প্রয়োজন খুবই বেশী যথার্থতা হয় যে যা এখন রোবট দ্বারা পরিচালিত হতে পারে। রোবটিক সার্জারীর একটি ভাল সম্প্রসারণ সম্প্রতি কানে ব্যাখ্যা করা হয়েছিল সিমপোসিয়ামসে যা দেখানো হয়েছিল বারনোলোনা এবং টোকিওতে বারনোলোনাতে একটি রোবট মাইক্রোস্কোপের চোখের ছুঁচে ভেতরে দিয়ে একটি সূতাকে ঢুকিয়ে ছিল এবং তার পর সাফল্যের সঙ্গে ক্ষত স্থানের সেলাইয়ের জোড় উদ্বের ধমনী থেকে তোলা হয়েছিল একটি ইন্দুরের। অভিজ্ঞরা বিশ্বাস করেন এই ধরণের অস্ত্রপচারের জন্যে যেখানে স্বাধীন সার্জনরা অপারেশনের নির্দেশ দেন রিমোট কন্ট্রোলের দ্বারা।

সিল্কওয়াম থেকে হিপোটাইটিস বি ভ্যাকসিন

সিল্কের পোকা(ওটি পোকা) পরিচিত এবং উচ্চমানের সিল্ক এর জন্যেই। কিন্তু এখন ইহা নিপুনতার সঙ্গে তৈরী করেছে এক ভ্যাকসিন "হিপোটাইটিস বি" এর জন্যে যা ব্যাসালোবের বৈজ্ঞানিক রিপোর্ট দিয়েছে ইন্ডিয়ান ইনসটিটিউট অফ সায়েন্স, ব্যাসালোব কেন্দ্র থেকে তারা তৈরী করেছে "সিল্কওয়াম এক্সপ্রেস এন এন্টিজেন" হিপোটাইটিস বি এর জন্যে যা একটি ব্রাড-বর্ন ডাইবাল ইনফেকশন্।

এক্ষেত্রে পড়াশুনা ওলি কেবলমাত্র ল্যাবোরেটরিক স্টোজেতেই আছে এবং বিজ্ঞানীরা এর মঙ্গলের কথা ভেবে চেষ্টা করছেন এই এন্টিজেনের মান ব্যাখ্যা করতে। প্রথমে তারা প্রথমে হিপোটাইটিস ডাইবাসের জন্যে একটি জেনিকে পরিচয় করাতে চাইছেন একটি কাকিউলা ডাইবাসের মধ্যে যা সিল্কওয়ামে দূষিত করে। এটা একটা গাউর মতো এন্টিজেন জেনিকে বহন করে চলে সিল্কওয়ামের মধ্যে। সিল্কওয়ামের ভেতরে এই জেন ওয়ামের সঙ্গে অর্থভিত হয়েছিল ওয়ামেরই জেনিটিক পদার্থ তৈরী থেকে যা তৈরী করে প্রচুর পরিমানের হিপোটাইটিস এন্টিজেন।

ছেলেরা ছেলেদেরই মতো থাকবে

ঠিক তিন মাস বয়সে পূর্ণ হওয়া ছোট ছেলেরা অনুমান করতে পারে, কে ছেলে বা কে মেয়ে শিশুদের মধ্যে এটা দেখে মনে হয় ছেলেরা ছেলেদেরই বেশী পছন্দ করে-এ কথা বলেছেন এক ব্রিটিশ গবেষক। তারা ৬০টি এই বয়সে তিন মাসের বাচ্চ শিশুকে পরীক্ষা করেছেন এ লিপ্সের ক্ষেত্রে। তারা এটা পরীক্ষা করেছিলেন শিশুদেরই কিছু মেয়ে এবং সেই শিশুদের প্রতিক্রিয়া অনুধাবন করেছিলেন। উদাহরণ স্বরূপ, তারা লক্ষ্য করেছিলেন যে শিশুর প্রথমেই কোন ছবিটাকে ধরে এবং কতক্ষণ ধরে সে সেই ছবিটাকে দেখে যে সেটি তার মতো কি না। কোন পুতুলের ছবি বা পাঁচ বছর বয়সের কোন বাচ্চর ছবিতে কোন সেক্সবই হোক না কেন তাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে। কিন্তু আশ্চর্য্যভাবে ছেলেরা দেখিয়ে ছিল একটি উল্লেখিত কৌতূহল যখন ছেলে শিশুদের ছবি তাদের দেখানো হয়েছিল। মেয়ে শিশুরা কিন্তু তাদের কোন সেক্সবই কোন কৌতূহলই দেখায়নি। গবেষকরা লক্ষ্য করেছিলেন যে নিয়োনটাল সার্জাইন টেষ্টটেষ্টার এর এক স্থরে ছেলেরা যে কোন বয়সেই তফাৎ তৈরী করতে পারে।

আপনার অধিকার জানুন

তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের জন্য আইন সঙ্গত রক্ষা কবচ

আমাদের আইন সংক্রান্ত পিতারা ইচ্ছা প্রকাশ করেছিলেন যে সেসব নাগরিকদের জন্যে আদায় করতে নায্য বিচার সামাজিকতা অর্থনৈতিক ব্যবস্থা এবং রাজনৈতিক। তারা বুঝতে পেরেছিলেন যে সমাজের গরীব এবং দুর্বলতার ক্ষেত্রে বঞ্চনা ও বাধা বিদ্যুৎ দৃষ্টান্তে স্থাপন করেছে অনায্য ক্ষমতা সামাজিক অর্থনৈতিক নিয়মেও রাজনৈতিক প্রতিষ্ঠানে। তাই তারা এটি প্রয়োজনীয়ভাবে মকুব করেছেন এক আইনসঙ্গত আয়কর কবচ তফসিল জাতি এবং উপজাতিদের জন্যে যারা বংশানুক্রমে এবং যুক্তভাবে এই পরিস্থিতির মধ্যে ছিলেন সমাজের দুর্বল এবং বঞ্চিত মানুষ হিসাবে। বিভিন্ন ধরনের এই কবচ তাদের মর্যাদা ন্যায়বোধ উন্নয়ন এবং নিশ্চিত স্বাধীনতার শোষণ থেকে উন্নয়ন এর জন্যে তৈরী হয়েছে। যাতে তারা সামাজিক অনায্য থেকে গণ্য করতে পারে সমাজের মুখ্য ধরনের আলোকপাত।

আইন-সঙ্গত রক্ষাকবচ

ভারত দেশের আইন সংক্রান্ত ভূমিকা গুলি সব নাগরিকদের জন্যেই বিশেষভাবে প্রয়োজ্য এবং নাগরিকদের সামাজিক ও রাজনৈতিক শ্রবের সব রকম নায্য বিচারই আদায় করতে সক্ষম এবং তা সমানভাবে সব ক্ষেত্রেই সুযোগ দেয়। আর্টিকেল ৪৬ নম্বরের নির্দেশ পত্রের প্রধান তত্ত্ব দেওয়া আছে যে রাজ্য বিশেষ ধরনের যন্ত্রের সঙ্গে শিক্ষা ক্ষেত্রে এবং অর্থনৈতিক ক্ষেত্রে দুর্বল ব্যক্তিদের

প্রতি উন্নয়ন করার বিশেষ করে তফসিল

জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের জন্যে এবং তাদের রক্ষাও করবেন সামাজিক অনায্য বিচার থেকে ও সবরকমের ধরনের হাত থেকে। উক্ত প্রধান তত্ত্বের সুবিধা গুলিকে কার্যে পরিণত করার জন্যে ভারত সরকার দিয়েছেন আরও অনেক ধরনের রক্ষা কবচ তফসিল উপজাতিদের জন্যে এই রক্ষা কবচ গুলিকে খুবই বৃহৎ আকারে পাঁচটি গ্রুপে বিভক্ত করা হয়েছে যা নিচে দেওয়া হলো।

১. সামাজিক রক্ষাকবচ
২. অর্থনৈতিক রক্ষাকবচ
৩. শিক্ষা সম্পর্কিত ও সাংস্কৃতিক রক্ষাকবচ
৪. রাজনৈতিক রক্ষাকবচ
৫. ক্রিয়াকার্য রক্ষাকবচ

সামাজিক রক্ষাকবচ

আর্টিকেল ১৭-অম্পূর্ণতা কে ধরেন হয়েছে এবং এর এই গঠনের ব্যবহারকে সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ করা হয়েছে। আইন অনুসারে এই দুর্বলতার বনবৎ করতে উৎপন্ন হয়েছে 'অম্পূর্ণতার' নাইরে এক বিশেষ আইন যা কার্যোত্তম শাস্তি।

সেখানে দুটো জরুরী আইন-প্রণয়ন আছে এই আর্টিক্যালেরই সাথে ডি.আই.জেড. নাগরিক-অধিকারের রক্ষার্থে একটি ১৯৯৫ তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের জন্যে এন্ট্রিসিটিজের বাধ্যদান। এক্ট ১৯৮৯।

আর্টিকেল-২৩ - মানুষের মতো নিষিদ্ধ তত্ত্ব চলাফেরা শুরু করেছে এবং অন্য একই ধরনের

বনবৎ শ্রমিকদের যা দেয় যে কোন ধরনের শর্তের লঙ্ঘন। এটা আইন অনুসারে এক আপত্তি জনক শাস্তির সমতুল্য। ইহা যদিও চিহ্নিতভাবে তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের ক্ষেত্রে উল্লেখ করা হয়নি। কিন্তু যখন থেকে বিবর্তি সংখ্যার তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিরা শুদ্ধহীন শ্রমিক হয়ে আছে তখন থেকে এই আর্টিকেল এক বিশেষ রূপে চিহ্নিত হয়েছে। এই আর্টিক্যালের অনুযায়ী সেখানে এক শ্রমিক শুদ্ধহীন সিসটেমে (এবোলিউশন) একট ১৯৭৬ আছে সেখানে কেন্দ্রীয় স্পনসর্ড স্কীম আছে যেমন সপাত্তকরণ উদ্ধার করেন এবং পুনর্বাসনের জন্যে এই শুদ্ধহীন শ্রমিকদের জন্যে।

আর্টিক্যাল ২৪ - এই আর্টিক্যাল বলে যে ১৪ বছরের নিচে কোন শিশু-শ্রমিকেই কোন ক্যাকটিতে নিজস্ব অথবা অন্য কোন জায়গাতেই আকস্মিক জনক ভাবেও কাজে নেওয়া যাবে না। কেন্দ্রীয় এবং রাজ্য সরকারেও এই ধরনের শিশু শ্রমিকের কাছে না নেওয়ার আইন আছে। এই আর্টিক্যাল আরও সংকেত আছে যে তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের জন্যে বাস্তবিক অংশ আছে যদি বেশী সংখ্যায় তফসিল জাতি ও তফসিল উপজাতি শিশু শ্রমিক আকস্মিক ভাবে না চুকে যাবে।

আর্টিক্যাল ২৫(২)(বি) - এই আর্টিক্যাল বলে যে জনসাধারণের হিন্দু ধর্মীয় শিক্ষাকেন্দ্র গুলিতে সব শ্রেণীর এবং সব পর্যায়ের জন্যে এই নিষেধ খোলা থাকবে। এই শর্ত গুলি প্রাসঙ্গিক যেমন কিছু হিন্দু ধর্মসম্প্রদায় অভিযোগ করে যে যার তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের অন্তর্ভুক্ত তাদের মন্দিরে ঢোকার কোন অধিকার নেই।

অর্থনৈতিক রক্ষাকবচ

শর্তের আর্টিক্যাল গুলির ৪৬,২৩ এবং ২৪ অংশ থেকেও ওপরে এই অর্থনৈতিক রক্ষাকবচ। তফসিল উপজাতিদের জন্যে চিহ্নিত রক্ষাকবচ গুলিকে নিচে উল্লেখ করা হলো।

আর্টিক্যাল ২৪৪ - শর্তের(১) দ্বারা অনুযায়ী পঞ্চম তফসিল অবশ্যই দমনও শামণ ব্যবস্থার কাছে আবেদন করবে তফসিল এলাকার এবং তফসিল উপজাতি যে কোন রাজ্যে শুধুমাত্র

WIN A CASH AWARD

Nanwani Magazine is pleased to announce the Readers Choice Contest and calls for its readers to submit any articles or information that they feel can help the poor. Articles published or submitted for publication elsewhere are also acceptable. Unfortunately, Nanwani Charitable Trust cannot afford to pay for reprint rights or for original submissions accepted. Please note that submissions will not be returned. Please retain the original or copies of your articles. The selection committee will review all articles and the best article will receive a grand prize of Rs.1,000 which will be awarded every 3 months and will be published in that issue. Please send your submissions to :

NANWANI MAGAZINE

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza R.T. Nagar Main Road
Bangalore 560 032, INDIA Fax: 080-3435929

আসাম মেঘালয় ত্রিপুরা এবং মিজোরাম ছাড়া।

শর্তেবশত। ধান্য অনুযায়ী ষষ্ঠ তালিকা আবেদন করবে উপজাতি এলাকার শামণ ব্যবস্থার কাছে আসাম মেঘালয় ত্রিপুরা এবং মিজোরাম রাজ্যে।

আর্টিক্যাল ২৭৫(১) - এই আর্টিক্যাল বলে সেখানে দেওয়া হবে ভারতের নিরোট করা ভাঙারের বাইরে থেকে রাজ্যের রাজনা বিভাগের "সাহায্য-দিত-রাজী" কেন্দ্র থেকে। যেমন মূলধন এবং চালু খাতা থেকে প্রয়োজন সমর্থন করতে পারে রাজ্যের সাথে মিলন এই পদ্ধতির উন্নতির ব্যয় স্বরূপ কতো খরচ যা রাজ্যের দ্বারা গ্রহণ হতে পারে ভারত সরকারের অনুমোদনের জন্য এবং তফসিল উপজাতিদের উন্নতি কি ভাবে বাড়ানো যায়। সেই রাজ্য তফসিল এলাকাতে কোন স্থরের শামণ ব্যবস্থা আছে এবং সেখানেকার শেষ এলাকাতেও কি ধরনের শামণ ব্যবস্থা আছে।

একই ধরনের শর্ত এই আর্টিক্যালে বেড়িয়েছে যে বিশেষ ধরনের মঞ্জুরী দেওয়া হয় রাজ্যকে ষষ্ঠ তালিকার অনুসূচী অনুযায়ী ভারত সরকারের নিরোট করা ভাঙারের বাইরে থেকে।

চাকুরীক্ষেত্রের রক্ষা কবচ

আর্টিক্যাল ১৬(৪)-সংরক্ষিত খালি পদে(কর্মসংস্থানের) নিয়োগের জন্যে রাজ্য সরকার যে কোন শর্তে নিম্নশ্রেণীর নাগরিকদের নিমিত্তে ক্ষমতা প্রদান করতে পারে। রাজ্যের যা মতামত প্রয়োজনানুসারে কর্মক্ষেত্রেও বর্ণনা করতে পারে রাজ্যের অধিগ্রহণেই।

আর্টিক্যাল-১৬(৪এ) - সুপ্রায় কেটি গত ১৬-১১-৯২ তারিখে তাদের ইন্দিরা সহনী মামলার মীমাংসার বিচারে বলেছেন যে আর্টিক্যাল ১৬(৪এ) 'এর অনুযায়ী' বর্তমান সংরক্ষিত পলিসি পদপ্রাপ্তির ক্ষেত্রে অনুমোদনযোগ্য নয়। যাইহোক সুপ্রীম কোর্ট অনুমোদন করেছেন যে পদপ্রাপ্তির ক্ষেত্রে বর্তমান সংরক্ষিত পলিসি পাঁচ বছরের জন্যে ১৫.১১.৯৭ তারিখ পর্যন্ত চালিয়ে যাওয়া যেতে পারে। ভারত সরকার এটা স্বীকার করেছেন যে এটা চালিয়ে যাওয়া প্রয়োজন। তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের পদপ্রাপ্তির ক্ষেত্রে বর্তমান বটন যোগানো তাদের চাকুরীক্ষেত্রে পরিচালিত হয়েছে এবং ইহা প্রয়োজনীয় স্থরে পৌছিয়েছে। আর্টিক্যাল ১৬তে সংশোধন করা হয়েছিল ডিড কনসটিটিউশন (সাতাত্তের সংশোধন) এক্ট ১৯৯৫। সরকার ক্ষমতা প্রদান করতে পারে সংরক্ষনের পদপ্রাপ্তির জন্যে তফসিল জাতি এবং তফসিল

উপজাতিদের জন্যে ধারা ৪এ'র সম্মিলিত ধারা।

(৪এ) এই আর্টিক্যালের মধ্যে এমন কিছুই নেই যা রাজ্যকে বাধা দেবে

সংরক্ষনের ব্যাপারগুলি তৈরী করতে যে কোন শ্রেণীর পদপ্রাপ্তির ক্ষেত্রে। রাজ্যের তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের অনুকূলের পক্ষে যা রাজ্যের মতামতের বস্তু এগুলি প্রয়োজনানুসারে বননিয়ম নয় চাকুরী ক্ষেত্রে যা রাজ্যের হাতেই থাকে।

আর্টিক্যাল ৩৩৫-তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের দলের অভিযোগগুলি বিবেচনাপূর্ণ সামঞ্জস্য পূর্ণ হিসাবে গ্রহণ করা হবে দক্ষতার সঙ্গে রাজ্যের শামণ ব্যবস্থার ভরণ পোষণের এবং চাকুরী ক্ষেত্রের পদের নিয়োগ তৈরী করতে এবং রাজ্যের ইউনিয়ন সম্পর্কিত বিষয়গুলির সঙ্গে।

আর্টিক্যাল ৩২০(৪)- এই আর্টিক্যাল বলে যে আলোচনা ইউ.পি.এম.সি এর সাথে অথবা যে কোন রাজ্যের পাবলিক সার্ভিস কমিশনের সাথে প্রয়োজন হবে না। সম্মিলিত ক্ষেত্রে যা যে কোন শর্তের মধ্যে এগুলিকে তৈরী করা যেতে পারে অথবা ধারা যা যে কোন কারণেই এই আর্টিক্যাল ৩৩৫ এর শর্তগুলিকে দেওয়া যেতে পারে।

শিক্ষা এবং সাংস্কৃতিক রক্ষাকবচ

আর্টিক্যাল ১৫(৪) ক্ষমতা রাজ্যকে যে কোন বিশেষ ধরনের শর্ত তৈরী করতে দেয় যা নিম্নশ্রেণীর নাগরিকদের বা তফসিল জাতি ও তফসিল উপজাতিদের যে কোন সামাজিক শিক্ষাক্ষেত্রে। এই শর্ত ধারা অনুযায়ী যোগ হয়েছে ধারার মাধ্যমেই(প্রথম সংশোধন) এক্ট ১৯৫১ যা বিভিন্ন আর্টিক্যাল সংশোধিত আছে। এই শর্ততে বলা আছে যে রাজ্য তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের জন্যে স্থান সংরক্ষণ করে রাখতে পারে শিক্ষাদীক্ষার শিক্ষা কেন্দ্রে তৎসহ, টেকনিক্যাল এবং মেডিক্যাল কলেজেও। যেমন এই আর্টিক্যাল ১৬(৪) এ বলে চুক্তিতে "নিম্নশ্রেণী" কথাটা ব্যবহার হয়েছে শ্রেণীগত হিসাবে এবং বিভিন্ন ধরনের গঠিত হয়েছে নিম্নশ্রেণীর বিভাজন। যেমন- তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের, নিম্নশ্রেণী, ডিনোটাইফাইয়েড সম্প্রদায়(ভিমুক্ত জাতিয়) এবং নোমেডিক/সেমি নোমেডিক সম্প্রদায় ইত্যাদি।

আর্টিক্যাল ২৯(১)- এই আর্টিক্যালে বলে যে যে কোন শ্রেণীর নাগরিক যারা ভারত বর্ষের উরিটোরিয়াল এলাকাতে বাস করে অথবা সেই

স্থান যেখানে আছে পৃথক ভাষা ছাপার হরফ অথবা নিজস্ব সাংস্কৃতি সেখানে অধিকার থাকা দরকার সেই একই সংরক্ষণ করা। এই আর্টিক্যাল এ বিশেষ ভাবে চিহ্নিত আছে সব তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের জন্যে। সনথালের নিজস্ব ছাপার হরফ ভিন্ন ওচিকি।

আর্টিক্যাল ৩৫০এ - এই আর্টিক্যাল বলা আছে যে প্রত্যেক রাজ্যের এবং প্রত্যেক রাজ্যস্থরের স্থানীয় অধিকারীদের চেহা হলে যে প্রয়োজনানুসারে সুবিধার্থের জন্যে নির্দেশক শিশুদের মাতৃভাষার প্রাথমিক স্থরের এবং ছোটদের ভাষা নিজ্ঞানের জিনিস শুরুর স্থরে চালু করতে পারে এবং রাষ্ট্রপতি এই ধরনের যে কোন নির্দেশনা রাজ্যকে প্রয়োজনীয় বা শর্তানুসারে দিতে পারেন সুযোগ আদায় ক্ষেত্রে। বেশীর ভাগ উপজাতিদের এলাকাতে তাদের নিজস্ব ভাষা অথবা উপভাষা আছে যা বিভিন্ন ভাষার পরিবারের থেকেও একটি বা রাজ্যের বিভিন্ন বিভাগে ব্যবহৃত হয়।

রাজনৈতিক রক্ষাকবচ

আর্টিক্যাল ১৬৪(১)- এই আর্টিক্যাল বলা আছে যে বিহার, মধ্যপ্রদেশ এবং উড়িষ্যা এই সব রাজ্যে মন্ত্রী থাকবে উপজাতিদের উন্নতির ক্ষেত্রে যিনি হতে পারেন অতিবিক্ত বিধায়ক তফসিল উপজাতিদের এবং নিম্নশ্রেণীর অথবা অন্যান্যদের জন্যে।

আর্টিক্যাল ৩৩০- এই আর্টিক্যাল বলা আছে খালি পদের সংরক্ষিত তালিকা তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের জন্যে রাখা আছে লোক সভাতে।

আর্টিক্যাল ৩৩২- এই আর্টিক্যাল বলা আছে যে খালি পদের সংরক্ষিত তালিকা তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের জন্যে রাখা আছে বিধান সভাতে (লেজিসলেটিভ এসেমব্লিতে)।

আর্টিক্যাল ৩৩৪-আসলরূপে স্থাপিত হয়েছে খালি পদের সংরক্ষনের তালিকার শর্তগুলি তফসিল জাতি এবং তফসিল উপজাতিদের জন্যে। লোকসভা এবং বিধান সভা কোন কারণ দেখিয়ে দশ বছরের পর আর নাও তালাতে পারে ধারার আরম্ভ থেকে (এংলো ইন্ডিয়ান সম্প্রদায় পরিচালিত হয় লোকসভা এবং বিধানসভার নমিনেশন দ্বারা)।

এই আর্টিক্যাল চার বার সংশোধন করা হয়েছে এবং আরও দশ বছরের জন্যে সেই একই সময়ের একই উপলক্ষের জন্যে। এখন এই শর্ত ২০০০ সালের জানুয়ারীতে মেয়াদ শেষ হয়ে যাবে।

আপনার আইনগত সমস্যার প্রশ্নের উত্তর...

এস. নাগরাজ BA, LL B এবং কে. বিদ্যা BSc, LL B

আমি একজন কো-অপারেটিভ হাউসিং সোসাইটির সদস্য। আমি এখনও পর্যন্ত স্ট্যাম্প ডিউটি দিইনি। আমি প্রায় ১৮ মাস আগে সোসাইটির কাছে একটি আইডেনটিটি বন্ড সম্পাদন করেছি। এখন সোসাইটির সেক্রেটারি সেই স্ট্যাম্প ডিউটি দিতে বলছেন। আমার কি ধরনের পথ অবলম্বন করা দরকার? স্ট্যাম্প ডিউটি অথারিটি কি আমার চুক্তি পত্রটিকে খোঁয়াড়ে আটকে দিতে পারে?

পি. দেব, হরিয়ানা

আপনি বহু স্ট্যাম্প ডিউটি একটু এর কালেকটরবের কাছে একটা আবেদন পত্র দাখিল করতে পারতেন এবং সেকশন ৪০ এর পথ অবলম্বন করতে পারেন। তারপর এগ্রিমেন্টের আসল কপি সপ্তে ২টো জেবক্স কপি জমা দিতে পারতেন। তারপর এই সাথে আপনার দেওয়ার প্রয়োজন ছিল অকাটা প্রমাণও দেওয়া যে আপনি কি কারণে আপনি সময় মতো স্ট্যাম্প ডিউটি দিতে পারেন নি। সব সম্ভাবনার মধ্যেও কালেকটর হয়তো আপনার প্রমাণ পত্রগুলিকে খোঁয়াড়ে আটকে রাখবেন না এবং হয়তো বন্ধের স্ট্যাম্প ডিউটির দ্বারা ৩৩ এবং ৩৯ অনুসারে আপনার বিরুদ্ধে যোতেও পারে এবং একই ধরার ৪১ অনুসারে ও অগ্রসর হবে সংশোধনের জন্যে। কালেকটরকে অধিকার আছে স্ট্যাম্প ডিউটি আদায় করা প্রমাণ পত্রে লেখা এবং প্রকৃত স্ট্যাম্প ডিউটি দেওয়া হয়েছে কি না দেখা। এখন একবার এই রকম প্রমাণ পত্র স্বাক্ষর করা হয়ে যায় তখন প্রমাণ হয়তো গ্রহণীয় হয় সাক্ষীর জন্যে, এটা আগেও রেজিষ্টার্ড হতে পারতো, জরিমানা আগে খুব বেশী ছিল। কিন্তু এখন সম্প্রতি ফাইনাসস বিলের অনুযায়ী জরিমানা শতকরা দুই পারসেন্ট যা স্ট্যাম্প ডিউটি অথারিটির দ্বারা গ্রহণ হতে পারে।

আমার ২৮ বছর বয়সী কন্যাটি তার মেজাজি, পক্ষপাতিত্ব এবং বদলা নেওয়া স্বভাবযুক্ত স্বামীটির কাছে থেকে আইনতভাবে বিছিন্ন হতে চায়। তারা দুজনেই চাকুরী করে এবং তাদের একটি একবছরের পুত্র সন্তান আছে। এটা এখন তাদের পক্ষে খুবই অসম্ভব হয়ে দাঁড়িয়েছে

একই ছাদের তলায় থাকা। এখন আমার কন্যা তার পুত্রটি তার কাছে রাখতে চায় তার স্বামীর কোন রকম হস্তক্ষেপ ছাড়া যেহেতু সে মনে করে তার স্বামীটি অত্যন্ত ভয়াবহ। সে তার স্বামীটির কাছে থেকে কোন আর্থিক সাহায্যও চায় না। কিন্তু সেখানে কি কোন আইন আছে আমাদের মতো অভিভাবকদের, যার দ্বারা সেই স্বামীটিকে আর্থিক সাহায্য দেবার জন্যে আমরা তাকে চাপ দিতে পারি? আমি এবং আমার স্বামী কি তাকে বাধা দিতে পারে যে, এইভাবে আমাদের কন্যাটিকে বিরক্ত না করা? অনুগ্রহ করে সাহায্য করুন।

মোনিকা, মুম্বাই

সেখানে আইনসম্মত উপায়ে এর প্রতিকার পাওয়া যাবে, আপনার কন্যার সমস্যার জন্যে। আপনার কন্যার স্বামীটির জন্যে নিশ্চিতরূপে প্রতিশোধক ব্যবস্থাও আছে এইভাবে অসুবিধা প্রদান করার জন্যে এবং এটাও হবে যে তিনি তার বাচ্চা জেনো অবশ্যই আর্থিক সাহায্য দেবেন। কিন্তু এটা আমার পক্ষে সম্ভব নয় আপনাকে এবিষয়ে সংকেত দেওয়া আমাদের পাম থেকে। আপনাকে অবশ্যই এবিষয়ে উকিলের মতামত নিতে হবে এবং যে উকিল সাধারণত পারিবারিক আদালতে এই ধরনের মামলাতে অগ্রসর হন।

আমি একজন বিবাহিত লোক এবং আমার একটি সাড়ে চার বছরের পুত্রসন্তান আছে। আমি এবং আমার স্ত্রী ইচ্ছে করেছি যে আমরা একটি ছয় থেকে সাত মাসের শিশু কন্যাকে দত্তক নেবো। সেখানে কি কোন সামাজিক বা আইনসম্মত জটিল কারণ আছে? আমরা কি ভাবে একটি শিশুকে দত্তক নিতে পারি এবং আমাদের কার কাছে যাওয়া উচিত?

দাস ওড়া, কলকাতা

একজন হিন্দু হিসাবে আপনার অধিকার আছে কোন শিশুকে দত্তক নেওয়া যদি আপনার নিজের না থাকে। যদি আপনার কোন বন্ধু বা আত্মীয় থাকে এ ব্যাপারে সাহায্য করার জন্যে তাহলে একবার কথাটা বলে দেখতে পারেন অথবা চাইন্ড ওয়েলফেয়ার এজেন্সীতে বা ইন্ডিয়ান এসোসিয়েশন ফর প্রোমোশন অফ

এডপশন (আই.এ.পি.এ.) কনভার্স হাউস লেন মাদ্রাসা (ওয়েস্ট) মুম্বাই ৪০০০১৬। তারা আপনাকে এ বিষয়ে গাইডেন্স দেবে এবং আপনার জন্যে শিশুকন্যাও খুঁজবে।

আমার নিজের একটি ছোট বাড়ী আছে হায়দ্রাবাদের বনজারা হিলসে। আমার এক ভাড়াটিয়া একবার আমার কাছে এসে জানায় যে, তাকে অনুমতি দিতে সেই বাড়ীটি তার অন্য কোন এক লোককে দিতে, যা আমি সড়াসড়ি নাকচ করে দিয়েছি। সে কি আমার অগোচরে এই বাড়ীটা বিক্রি করে দিতে পারে বা বহুটাকা সংগ্রহ করতে পারে?

মিনী, বাঙ্গালোর

আইন অনুসারে একজন ভাড়াটিয়ার কোন অধিকার নেই তার ভাড়া বাড়ীটি বিক্রি করা ও কোন টাকা সংগ্রহ করা। সুবিবেচনা হিসাবে সত্যিকথা বলতে ইহা বন্ধে বেস্ট একটু এর সেকশন ১৯ অনুযায়ী দণ্ডনীয় অপরাধ। আপনার এখনি ছুটে যাওয়া উচিত এবং স্থলে কয়েস আদালতে এবং সুট ফাইল করা উচিত সেই ভাড়াটিয়ার বিরুদ্ধে এই কারণে যে আপনার বাড়ীটিকে সে বিক্রি করে দেওয়ার চেষ্টা করেছে। আমি নিশ্চিত যে আদালত এ ব্যাপারে আপনাকে অতি শীঘ্রই একটি ইনজাংশন মঞ্জুর করতে পারে ভাড়াটিয়াকে সতর্ক করার নিমিত্তে এবং সেই বাড়ীটি বিক্রি বন্ধ করে দেওয়ার জন্যে। যদি এই উপদেশ আপনি গ্রহণ করার আগেই সেই বাড়ীটি ইতিমধ্যেই বিক্রি করে দেয় তাহলে আপনি সুট ফাইল করতে পারেন সেই ভাড়াটিয়ার বিরুদ্ধে যে- হেতু সে একজন অনাধিকার প্রবেশকারী। আমি নিশ্চিত যে আপনি অনুকূল মূলক রায় পাবেন আইনের আদালত থেকে।

আপনার আইনগত সমস্যার প্রশ্নের উত্তর...

যোগাযোগ করার ঠিকানা ::

The Legal Forum
Nanwani Charitable Trust Magazine
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032

পেপ্টিসাইডের এলোমেলো ব্যবহার-যা ক্ষতিকারক

বিস্ময়কর কীটনাসক বিনাসকারী ঔষধ
কলমিত করে মাটি এবং খাদ্য উপাদান কোথা
কিনা প্রয়োজন বিন মুক্ত করবেন। কিন্তু
এই বিষয়ে আভাও কোন বকম আগ্রহভিত্তি
হয় নাই। বর্তমানে প্রতিদিনই বোড়ে চলছে
খাদ্যের চাহিদা তাই প্রয়োজন হচ্ছে প্রচুর
কুমিড় পন্যের উৎপাদন। সেই সব কুমিড়
পন্যকে বাচাতে প্রয়োজন কীটনাসক।

সেই জন্য প্রলোভিত কর, পুরক স্থাপিত হয়েছে। অণুনিক খাদ্য শস্য কোশলের দ্বারা ব্যবহার। যে শস্য যদি ২০ শতাংশে বেশী ক্ষতি গ্রস্ত না হয়। তাহলে কীটনাসকের ব্যবহার হয় না।

কিটনাসকের রাসায়নিক পদার্থ দ্বারা কিট থেকে ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়া গঠিত রোগ থেকে শম্যাকে রক্ষা করে। কিটনাসকের মধ্যে এমন কিছু রাসায়নিক থাকে যার প্রভাবে মানুষ ও পশুর ক্ষতি হয়। বিশেষ করে মাছি, মশা, উকুন, লিক ইত্যাদি ও ক্ষতি গ্রস্ত হয় যার ফলে রোগ ছড়িয়ে পড়ে।

বর্তমানে ভারতে খাদ্য শস্যের উৎপাদন ১৯০ মিলিয়ন টনের ভেতরে, যা কি না শুধু ঘরোয়া চাহিদা মেটাবার জন্য যথেষ্ট।

কিন্তু যদি শতকের জন দেখা যায় তাহলে দেখা যাবে জনসংখ্যা বেড়ে হয়েছে এক বিলিয়ন খাদ্য। তখন প্রয়োজন পড়বে ২১০ মিলিয়ন খাদ্য শস্যের। কৃষিক্ষেত্রের উন্নতির জন্য চাই উচ্চ ফলনশীল শস্যের বকমের এবং বাড়ানো দরকার জমির উৎপন্নতা।

সাক্ষানের পথে বাধা হয়ে দাড়িয়েছে
শামের কীটনাশক এবং রোগ জনিত
বাধা।

ভারতে ১৪৩টি কীটনাশক সরকার দ্বারা সিকৃত। এবং বার্ষিক ৮৫,০০০ টন ব্যবহার করা হয়েছে। অরগানোক্লোরিন কীটনাশক সবচেয়ে বেশী ব্যবহার করা হয়, তাদের মধ্যে এইজ্.সি. এইজ্. ডাই-ক্লোরোই. ডিমিথাইল. টাইক্লোরোইথেন, মিথাইল পারাথিয়ন, এল্ডোসালফেন ইত্যাদির ব্যবহার প্রচুর মাত্রায়। বর্তমানে কীটনাশক ব্যবহার হচ্ছে মোট কৃষি কাজে ব্যবহৃত জমির ২৫ শতাংশ।

বেশীর ভাগ কীটনাসক ঔষধ স্বাস

গ্রহণের সময় বিসক্রিয়া করে। উদ্ভিদ কীট
দিনাসক ঔষধকে ছড়িয়ে দেয়। এই
ঔষধের বিসক্রিয়া সব সময়ের জন্য থাকে।

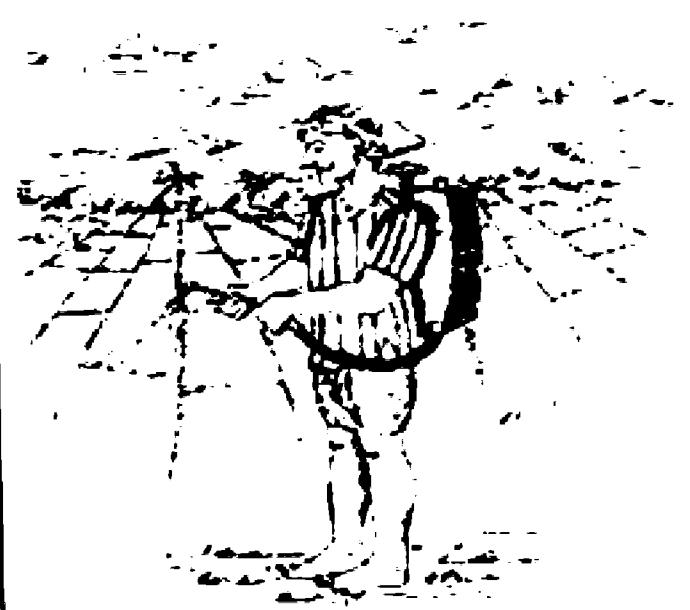
কিছুমানের শাস্তের মধ্যে ছড়িয়ে দেয়।
ঔষধের ক্রিয়া ধীরে ধীরে লোপ পাওয়া
শুরু হয় কারণ উদ্ভিদের থেকে উদ্ভূত
এনজাইমের প্রভাবে অথবা পরিবেশের
থেকে পাওয়া সূর্যের, বাতাসের এবং উষ্ণতার
জন্য। কিছুদিন পরে ঔষধের কমেতে থাকে
যা কিনা ক্ষতিকারক নয় প্রতিদিন শোনের
জন্য।

কীটিনাসক ব্যবহার করিবার সময় কিছু পরিমাণ মাটিতে পাবে যা কিনা মাটির পক্ষে ক্ষতিকারক। কীটিনাসকের বিষ ক্রিয়া নষ্ট নয় মাটির শোষনের জন্য। কিন্তু যদি বেশী সময় ধরে বিষ মাটিতে থাকে তাহলে শস্য উৎপাদনের ক্ষতি হতে পারে, সেই সঙ্গে আশে পাশের জলকে দূষিত করে। বৃষ্টির সময় কীটিনাসকের বিষ শোষিত হয়, মাটির নিচের স্তরের জল এবং সেচের জলে। জলের নিচের স্তরের বিসক্রিয়া খোদাই করিয়া পরিসুদ্ধ জল পাওয়ার বা পরিসুদ্ধীকরণ কারীগরীর দ্বারা খোদাই করে পরিসুদ্ধ জল পাওয়া যায় না। আরও বলা যেতে পারে যে দূষিত নিচের স্তরের জল ব্যবহার করে দূষিত শস্যের উৎপাদন হতে পারে। কীটিনাসকের মধ্যে কি ধরনের বিষ ব্যবহার করা হয় তার উপর ক্ষতির পরিমাণে নির্ভর করে।

পেপ্টিসাইডের ক্ষতিকারক কারণগুলি নির্ভর করে অবশেষে এর টকসিকোলজিকাল সম্পত্তিগুলির ওপর এবং মানুষের একসপোজারের ডিগ্রির ওপর। এইভাবে পেপ্টিসাইডের দৈব ঘটনার অবশিষ্টাংশগুলি প্রধানতঃ দুইটি কারণের ওপর নির্ভর করে-

অবশেষে পরিমাপ এবং যাপেট-
মানোযোগীতার প্রয়োজন আছে।

মানুষের বা অন্য কোন জীবনের টক্সিসিটি গঠন করে পরিমাপের অবশিষ্টাংশের ওপর চিহ্নর চেয়ে বেশী বড় আকারে খাদ্যে পেপ्टিসাইডের অমিশ্রিত উপস্থিতির মানে এই নয় যে ইহা বিপদ সংকুল। টক্সিককে অবশেষে উপস্থিত হতে হবে প্রচুর পরিমাণে এবং যথেষ্ট গুণ বিচার করতে হবে যা এর নিরাপদ নয় অথবা সেই কারণে



या शान्तात्मन शरीरेति हि अर्थात्तुल्य आनन्द
कालेन शान्तिर्नाशाय ।

অবশেষে নিশ্চিৎ পরিমাপ "নিবাপদ" কমজাম্পশনের জন্যে এবং বিভিন্ন পড়াশুনা বহন করেছে প্রানীদের ওপর যা তাদের সঙ্গে দেওয়া হয়েছিল পেট্রিসাইডের সাথে অল্প পরিমাণে। পেট্রিসাইড টকসিটি'র অন্যান্য পড়াশুনার বহন করে তাদের মিউটেশনের কারণ জেনিসের মধ্যে অথবা কানসারের জন্যে যেগুলির কারণ মাথাপি এবং নার্ডাস মিসটেমের উপেক্ষার পরিমাপের জন্যে ঘটে থাকে। এটা দেখা গেছে যে পেট্রিসাইড বা টকসিটির বিভিন্ন ক্ষেত্রে বড় মাপে দেওয়া হয়েছে কমজাম্পশনের জন্যে কম বা অনিশ্চিৎ বিপদের সাথে সম্পর্কিত - কিন্তু একই মাপের ক্ষেত্রে ক্ষতিকর নয়। তাদের মনে হয় কম পেট্রিসাইড হয়তো শরীরে আরও দীর্ঘ সময়ের জন্যে ক্ষতি কারক হতে পারে।

পূর্বে আরগানোজেনারিন পেট্রিসাইড যেমন ডি.ডি.টি, বেনজিন হেকজোজেনারিন (বি.এইচ.সি) এবং অলজ্জিন ভারতীয় চাীদের কাছে জনপ্রিয় হয়েছে, কারণ সেগুলির ভাল প্রয়োগ, দক্ষতার পরিচয়, ভাল রিটান দিয়েছে। ক্রমাগত ব্যবহার করার ফল ছড়িয়েছে বিভিন্ন জ্ঞান যা নিত্য প্রয়োজনীয় খাদ্যের জন্য খুবই প্রয়োজন এবং উভয় ক্ষেত্রে বিশেষভাবে কেন্দ্রীভূত হয়েছে ঘরোয়া এবং রপ্তানীর ক্ষেত্রের ব্যবহারে।

জলের মধ্যে পেপ্টিসাইড টকসিক খুব
অল্পপরিমাণে ধারণান হয় কয়েক হাজার
নানোগ্রামস এর প্রতি লিটারে।

এটা রিপোর্টও দিয়েছে যে ভারতের বড় বড় নদী ডি.ডি.টি দ্বারা কলুষিত হয়েছে (২১.৯০০এন.জি/১), বি.এইচ.সি (২৭২.০০০এন.জি/১) এবং অলড্রিন (১.৫০০এন.জি/১) ভারতের কালটিভেটেড (মার্জিত) মাটিতে দেখা গেছে যে ০.০২-১৫পার্টস প্রতি মিলিয়ন (পি.পি.এম) থেকে ডি.ডি.টি'র জন্য ০.০১২৪-০.০২ পি.পি.এম. বি.এইচ.সি'র। এই পেষ্টিসাইড তাদের গ্রামাঞ্চলের পানীয় জলেতেও এবং মাটির নিচের জলেতেও বিপেটি দিয়েছে ডি.ডি.টি এবং বি.এইচ.সি প্রায়ই নিরীক্ষিত হয় এনভেসালফান অলড্রিন এবং হেপটা কয়েব।

ভারতের প্রায় সব ফুড কমোডিটিই পূর্নবার কলুষিত হয়েছে পেষ্টিসাইডে। রেসিডিউসের সাথে বিশেষ করে ডি.ডি.টি এবং বি.এইচ.সি পদ্ধতিতে দুধের নমুনাতে দেখা গেছে দুধ মাতোখানি ১২৭পি.পি.এম এবং ১৩পি.পি.এম বি.এইচ.সি বহন করে সেইক্ষেত্রে ভেজিটেবল তেল বহন করে ২৬পি.পি.পি.এম.ডি.ডি.টি পর্যন্ত।

খাদ্যের পেষ্টিসাইড রেসিডিউস দুই বছরের পড়াশুনাতে বলে যা ফুড এন্ড এগ্রিকালচারের আর্গানাইজেশন দ্বারা স্পনসর্ড হয়েছে তাব বেশীর ভাগটাই বহন করে পাঞ্জাব এগ্রিকালচারাল ইউনিভারসিটি, লুধিয়ানা। নমুনাগুলি গ্রহণ করা হয়েছিল পাঞ্জাব, হরিয়ানা, দিল্লী, মহারাষ্ট্র, অন্ধ্রপ্রদেশ এবং উত্তরপ্রদেশ থেকে। সেরেল এনালাইজড এর ১.৬৫১টি নমুনার মধ্যে গেছে যে ডি.ডি.টি'র রেসিডিউসের ৫৩% শতাংশ বহন করে এবং ৩১% শতাংশ বি.এইচ.সি(টোসেস ফ্রম ২০ পি.পি.এম)।

নমুনাগুলির বেশীর ভাগই কলুষিত করা হয়েছিল ডি.ডি.টি দিয়ে এবং নমুনার ৬০ভাগ থেকে বেড়িয়ে ছিল এম.আর.এল যার মূল্য(১.২৫ পি.পি.এম)। ডি.ডি.টি'র পাশে বি.এইচ.সি'র রেসিডিউস, এলফা গঠনের ক্ষেত্রে বিটা আইসোমারমও

(একটি পরিচিত কার সিনোজেন) আবিষ্কার করা হয়েছিল। কোন এক জনপ্রিয় মাখন থেকে প্রায় ৬৬%শতাংশ নমুনাতে ডি.ডি.টি রেসিডিউস দেখা গিয়েছিল এম.আর.এল এর ওপরে। একইভাবে এনালাইডে ভেজিটেবিলের ২.১৫৪টি নমুনার মধ্যে দেখা গেছে ২৭% ডি.ডি.টি এবং ২৮% বি.এইচ.সি ট্যাসেস(ট্যাসেস টু ৬০ পি.পি.এম)।

ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অফ মেডিকাল রিসার্চের সম্প্রতি কালের প্রচার অনুযায়ী ২০০০নমুনা এনালাইজড করা হয়েছিল, তার মধ্যে ৯৭.৫% খাদ্যের নমুনা এনালাইজড হয়েছিল পেষ্টিসাইড রেসিডিউস এবং এর ২৫% শতাংশ বহন করে রেসিডিউস এম.আর.এল এর ওপরে। এমন কি মানুষের দুধও কলুষিত হতে পেয়েছিল ডি.ডি.টি'র সঙ্গে রেসিডিউস এবং বি.এইচ.সি। এই নমুনা পাঞ্জাবের ১২০ জন মায়াদের কাছে থেকে সংগ্রহ করা হয়েছিল যা বহন করে রেসিডিউস'র ডি.ডি.টি(০.২৪-০.৫০ পি.পি.এম) এবং বি.এইচ.সি(০.০৭-০.১৮পি.পি.এম)।

অর্গানোক্লোরিন পেষ্টিসাইড ফ্যাট, যা জলীয় পদার্থে গলে যায়। এই সব ক্যামিক্যাল গ্রহন করার ফল তাদের শরীরের মধ্যে জড়ো হয় টিসু। ফলস্বরূপ এই পেষ্টিসাইডগুলি পরিবর্তিত হতে পারে। মায়ের থেকে শিশুদের প্রতি ফোটার মতো মায়ের দুধ মাফত। পড়াশুনা এবং গবেষণা অনুযায়ী পৃথিবীর মধ্যে ভারতের অধিবাসীরাই সবচেয়ে বেশী পরিমাণে বহন করে উচ্চ পর্যায়ের ২৮পি.পি.এম এর ডি.ডি.টি।

এইভাবেই পেষ্টিসাইড রেসিডিউসের সাথে কলুষিত হয় অত্যধিক পরিমাণে মাটি এবং জল এবং খাদ্য যা হয়ে ওঠে এক চরম পরিস্থিতি এবং পরিবেশে। আকর্ষিতভাবে অর্গানোফোরাম, কার্বোমেট এর রেসিডিউস অথবা সিন্থেটিক পাইরেথ্রয়েড ইনসিঙ্ক্রিমিডিম হয়তো দেখা যেত না অথবা এম.আর.এল এর অধীক নিচে এই ভারতীয় জনসংখ্যার মধ্যে। তাই উপদেশ দেওয়া হয়। পার্সিস্টেন্ট অর্গানিক কমপাউন্ডের ব্যবহার অর্গানোক্লোরিন ইনসেক্টিডেসের মতো বন্ধ করে দেওয়া হতো অথবা কোন নিষেধাজ্ঞার আদেশ থাকতো তাহলে পেষ্টিসাইড রেসিডিউসকে কমানো যেতে বৃদ্ধির বদলে।

ভারতে পেষ্টিসাইডের ব্যবহার খুবই কম। তুলনামূলক ভাবে দেখা যায় যে ১.৪৭০জি/এইচ এর তুলনায় ইউ.এম.এ তে ১.৮৭০জি/এইচ এ জাপানে। তথাপি কম ওই দেশগুলিতে। ভারতের উচ্চ পর্যায়ের রেসিডিউসের কারণগুলি হলো প্রভেদ করা নিবন্ধ গুলির অর্গানোক্লোরিন পেষ্টিসাইডস। বেকোমেনডেশন অনুযায়ী চাষীরা প্রায় অসম্পূর্ণ অশিক্ষিত এবং অনভিজ্ঞ এই পেষ্টিসাইডেস এর ব্যবহার করতে।

অমূল্য কথা, অ-মূল্য পাতায়

❖ যদি আপনার জীবন ব্যর্থ থেকে স্বাধীন থাকে তাহলে আপনাকে বেশী ঝুঁকি নিতে হয় না।

এনোনিমউস

❖ সমস্যা হলে আপনার সুযোগ সব কিছু ভাল করতে।

ডিউক ইলিংটন

❖ সবাই চায় যে সত্যটা সব সময়ই তার পাশে থাকুক, কিন্তু সবাই সত্যের দিকে থাকতে ইচ্ছুক নয়।

রিচার্ড হোয়াটলি

❖ বিশ্বাস করার বিশেষ বিষয়বস্তুটি উৎপন্ন করে এর নিজের শক্তি।

এনোনিমউস।

❖ মনে রাখবেন যে বিশ্বাস সব সময়

পাহাড়ের মতো উঠু স্থান দিয়ে দৌড়ায়।
এনোনিমউস

❖ খুবই ছোটরাও তৈরী করে এবং যারা আকাশের নিচে থাকে তারাও তৈরী করে।

এডওয়ার্ড ইয়ং

❖ জীবনটাই হলো একটা জন্মদিনের কেক, সুতরাং এক টুকরো নাও-কিন্তু বেশী নিওনা।

বিটলেস

❖ হাটের কারণ আছে, কিন্তু কারণ সেটাকে বুঝতে পারে না।

জ্যাক বনিগ বসুয়েল

❖ তুমি কেন চিৎকার করে বলো যা আমি শুনতে পাইনা তুমি যা বলছ।

বৎসফ ওয়ালদো ইমারশন।

রাশিফল আপনাদের অনুরোধে সংকলিত করা হল। কিন্তু মনে রাখবেন জীবনে সাফল্য আসে কঠোর অনুশীলন এবং ধৈর্যের মাধ্যমে

আপনার ভাগ্য জানুনঃ রাশিফল

মেঘ

বৈশ্বিক সৌভাগ্যের উল্লেখ ও বিত্তসম্পত্তি বৃদ্ধি। সন্তানের বিকাশ ও উচ্চতর বিদ্যাভ্যাসের যোগাযোগ। ওকাজনের দেহাধোগ্য ও মানসিক সন্তান বৃদ্ধি। সপ্তাহের আদ্যভাগে দাম্পত্য সম্প্রীতি ও সন্তুষ্টিলাভ, বৈশ্বিক সমাধান সম্ভবজনক। মধ্যভাগে সবার দ্বন্দ্বমানে আনন্দ বহু শ্রম ও অধ্যবসায় যোগে কর্মে অর্জিত লাভ। অন্ত্যভাগে উপার্জন ও সঞ্চয় বৃদ্ধির সুযোগ হতে পারে। প্রিয়জনের দিবাহ হতে পারে।

বৃষ

সূচিকিৎসকের পরামর্শে সমযোচিত চিকিৎসা ও দেহাধোগ্য। ওকাজনের সেবা ও পারিবারিক দায়িত্ব পালন। কোনও দূঃসাহসিক প্রচেষ্টায় কার্যক্ষমতার সম্ভাবনা আছে। সপ্তাহের আদ্যভাগে চাকরপার চর্চা ও বসাহ্বদন দেহবল ও মনোবল বৃদ্ধি নতুন কর্মোদ্যম। বৃষলগ্নে জাতব্যক্তির উত্তরাদিকার সূত্র লাভ সঞ্চয় বৃদ্ধি বিদেশে ভাগ্যদায়ের সূচনা।

মিথুন

কায়বিকাশ ও উদ্বাপীড়া, স্বাসকাসাদি বহুঃপীড়ায় শ্রেশ। পারিবারিক শান্তিকায় যন্ন নিন। কোনও দন্ধু বা আত্মীয়দের আচরণে সংশয় বৃদ্ধি। সপ্তাহের আদ্যভাগে ওবিজনদের সঙ্গে মতানৈক্য, আইনকটিত গোলযোগ ও বৈশ্বিক সমস্যা বৃদ্ধি। মধ্যভাগে কর্মে পদোন্নতি, উপার্জন ও প্রতিপত্তি বৃদ্ধি বৈশ্বিক উন্নতির সূচনা।

ককট

সম্পত্তি ক্রয়-বিক্রয় লাভজনক হতে পারে। জীবগু সংক্রামন ও ভবতি পীড়ায় শ্রেশ। বাহন ক্রয় ও নতুন গৃহনির্মাণের প্রস্তুতি। বহুজনের সভায় যোগ দিতে পারেন। সপ্তাহের আদ্যভাগে সমমনস্ক মানুষের সান্নিধ্য ভাঙ্গ ও মানসিক প্রশান্তি। মধ্যভাগে বিবিধ সমস্যার সমাধানের জন্য একাধিক বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ। অন্ত্যভাগে বহুজনের হিতার্থে স্বার্থভাগ গঠনমূলক কাজে সাধক পরিকল্পনা। ককটলগ্নে জাতব্যক্তির উত্তরাদিকার প্রাপ্তি, কাব্যগীতচর্চা, পারিবারিক সুখ সমৃদ্ধি।

সিংহ

সন্তানের প্রতিভার বিকাশ, অধ্যায়ম গবেষণায় কৃতিত্ব ও আইনকটিত সমস্যার সমাধান। ওকাজনের পরামর্শে সৌভাগ্যের বিকাশ ও বৈশ্বিক সমস্যার সমাধান। সপ্তাহের আদ্যভাগে সামাজিক সম্মান প্রতিষ্ঠা বৃদ্ধি, প্রিয়জন ও স্বজনবর্গের সঙ্গে সাক্ষাৎকার।

কন্যা

ওকজন ও প্রিয়জনের ওভ সংবাদ পেতে পারেন। দেহাধোগ্য ও ধর্মপবায়নতা বৃদ্ধি। বিধান কৃতির সঙ্গে সাক্ষাৎকার ও সুপরামর্শ লাভ। সপ্তাহের আদ্যভাগে কর্মোন্নতির নতুন যোগাযোগ, দংশক প্রাপ্তি বিষয়ে সতর্কতা। মধ্যভাগে একাধিক সদুপায়ে ধনাগম, শত্রুতা বৃদ্ধি, রক্তচাপ বৃদ্ধি ও শরীর বৃদ্ধি। কন্যালগ্নে জাতব্যক্তির সুবক্ষ স্থানে আনন্দ ভ্রমণ, দৈহিক আরোগ্য ও নিরাপত্তার সুবাবস্থা।

তুলা

আর্থিক অবস্থার সুস্থিতি বৈশ্বিক উন্নতির উপায় হতে পারে। সমযোচিত চিকিৎসা দেহাধোগ্য ও স্বাস্থ্যকরিতার যোগাযোগ হতে পারে। বৈশ্বিক গুরুত্বপূর্ণ সপ্তাহের আদ্যভাগে সন্তানের অধ্যয়ন সমাধা ও গৌরব বৃদ্ধি ও হৃৎপিণ্ডের অপক্ৰিয়া। তুলালগ্নে জাতব্যক্তির উপার্জন কষ্টপাশ্বের আনন্দবহু লাভ উপার্জন ও সঞ্চয় বৃদ্ধির যোগ।

বৃশ্চিক

বিতর্কবিপদ ও মকদ্দমায় জমলাভ। অস্থ চিকিৎসকের সঙ্গে আবেদন করা হতে পারে। বহু কর্মব্যস্ততা ও একাধিক উপায়ে ধনাগম। সম্পত্তি ক্রয় সঞ্চয় বৃদ্ধি। সপ্তাহের আদ্যভাগে সূচিকিৎসকের পরামর্শে দেহাধোগ্য বাহন ক্রয় ও নতুন গৃহাবস্থা। মধ্যভাগে প্রবাসী আত্মীয় বা বন্ধুর সঙ্গে দেখা কর্মে পদোন্নতি আয়বৃদ্ধি ও বর্ধি। অন্ত্যভাগে ওকাজনের স্বাস্থ্যকরিতা ও সম্মান বৃদ্ধি, দাম্পত্য সন্তান ও পারিবারিক শান্তি। বৃশ্চিক লগ্নে জাতব্যক্তির শরীরচর্চা ও সৌন্দর্যগীত আয় বৃদ্ধি ও বৈশ্বিক অবস্থার উন্নতি।

ধনু

বাহন ক্রয় ও দ্বন্দ্বমণের যোগাযোগ হতে পারে। কর্মে সংযুগত পরিবর্তন ও স্থানান্তরে ভাগ্যদায়ের সূচনা হতে পারে। আয় বৃদ্ধি ও প্রিয়জনের বিবাহ প্রসঙ্গে আবেদন। সপ্তাহের আদ্যভাগে অভিজ্ঞ ব্যক্তির সঙ্গে ধনুলাগ্নে জাতব্যক্তির সামাজিক উন্নয়ন ও বহুজনের হিতকামনায় গঠনমূলক কাজের পরিকল্পনা।

মকর

আয়কর ও সম্পাদকের ঘটিত সতর্কতা। দৈহিক আরোগ্য ও স্বাস্থ্যকরিতা দেহবল ও মনোবল বৃদ্ধি। মপরিবার দ্বন্দ্বমন সুসকর হতে পারে। সম্পত্তি ক্রয় মধ্যভাগে গৃহ পরিবেশে শান্তি, অনবধানতার জন্য কোনও সুযোগ হতে পারে। অন্ত্যভাগে ভক্তি ও দেবোচ্চনার ধ্বং মানসিক শান্তি লাভ, কর্মে উচ্চতর প্রশিক্ষণের জন্য দ্ব্যত্যা। মকরলগ্নে জাত ব্যক্তির দায়িত্ব ও পরিচালন বৃদ্ধি, বৈশ্বিক অধ্যয়নের যোগাযোগ হতে পারে।

কুম্ভ

ওকাজনের সেবা পরোপকারের জন্য অর্থব্যয়। কোনও গঠনমূলক কাজের কথা ভাবতে পারেন। স্বাস্থ্যকর স্থানে ভ্রমণ ও অবস্থানে শান্তি লাভ। কর্মে কৃতিত্ব ও মৌলিকতার স্বীকৃতি লাভ। সপ্তাহের আদ্যভাগে আয় বৃদ্ধির সম্ভাবনা, ওকাজনের সেবা ও আধ্যাত্মিক চিন্তায় শান্তিলাভ। কুম্ভলগ্নে জাতব্যক্তির সন্তানের উচ্চশিক্ষা বা প্রশিক্ষণ লাভ, নেত্রপীড়া ও স্বাসকাসাদি শ্রেশ।

মীন

আর্থিক ও বৈশ্বিক উন্নতির জন্য নতুন কোনও পরিকল্পনা কার্যকর হতে পারে। সপ্তাহের আদ্যভাগে পারিবারিক দায়িত্ব পালন, স্ববসায় মূলধন বিনিয়োগ ও অধিকার লাভ। মধ্যভাগে কর্মপরিবেশের উন্নয়ন ও নিয়ন্ত্রণমূল্য প্রবর্তন, বাহন ক্রয় ও নতুন গৃহনির্মাণের উপায় চিন্তা। মীনলগ্নে জাতব্যক্তির আধ্যাত্মিক চিন্তা ও ধর্মচরণ, বিজ্ঞান ও গণবান ব্যক্তির সঙ্গে লাভ, সঙ্গীক ভ্রমণ আর্থিক অবস্থার উন্নতি।

BOREWELL DIVISION

Give the thirsty poor a glass of water and you have quenched his thirst for a day. Give him a borewell; you have quenched his thirst for life.

Dear Readers,

We thought our readers would be very happy to hear of our other major activity, namely, drilling *new borewells* and repairing of existing borewells in the villages which have acute water shortage.

We have drilled hundreds of new borewells at our cost in various villages with acute shortage of water. We have also till date repaired *thousands of government borewells (many of which were non functional for many years)* throughout South India, thereby helping lakhs of poor villagers to get access to potable water.

As most of you are aware 80% of our population live in our villages. Even today crores of our villagers do not have access to public water supply systems and proper sanitation. It is not uncommon to find young children and women walk miles to fetch water for their daily needs. In a lot of villages people go to fetch water from very unhygienic, dirty and filthy rivers and lakes, thereby getting infected by all sorts of water borne diseases.

We have just started a scheme whereby we invite you to sponsor a borewell which we shall drill & shall install handpumps. We will be very happy to put your name on the handpump installed. You have the choice to do this work directly or through Nanwani Charitable Trust.

Please contact us for further details. We have good co-ordination with various government agencies, village panchayats, geological survey departments and have identified many villages with large population that have ground water sources and are available for drilling. We have a large network of staff to supervise and implement this project.

I personally guarantee every Rupee of your donation against any misuse. We will send you a photograph and the address of the site where your borewell has been installed and you may go and visit the site of the borewell at any time. God will bless you for this besides thousands of villagers praying for your well being.

Dear Readers,

SUBSCRIPTION FORM

We have just started a new scheme whereby we invite you to sponsor a borewell which we shall drill and shall install handpumps for an amount of Rs. 30,000. We will be very happy to put your name on the handpump installed as per the sample of one of our actual donors

DONATED IN LOVING MEMORY OF			
MUSHFIQ			
SALAHUDDIN			
COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST			

Please provide the following contact information :

Name/Title			
Organization			
Street address			
Address (cont.)			
City/Postal Code			
Phone	(O):	(R):	
Fax / E-mail :			

Please provide the following order information :

No. of Borewells to be installed	X	Amount	Total Amount
	X	Rs. 30,000	Rs.

Method of Payment:	Number	Amount
Cash		
Cheque		
Money Order		

Please indicate how you would like the information to appear on the name plate :

DONATED BY COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST
--

OR

DONATED IN LOVING MEMORY OF COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST

YOUR DONATIONS ARE EXEMPT U/S 80G OF THE I-T ACT, 1961

*Best
compliments
from*



CIVIL ENGINEER & CONTRACTOR

39/A, 2ND CROSS, 7TH (OLD 13TH) MAIN
BANASHANKARI 1ST STAGE
BANGALORE 560 050

PHONE : 6603253
PAGER : 9624-274289



B. K. TRACTORS

Authorised Dealers for :

Sales - Service - Spares

**No.771, 17th A Main, 5th Block
(Near Rajajinagar Post Office)**

Bhashyam Circle

BANGALORE-560 010

Phone : 335 5670

বিনামূল্যে দরিদ্রদের জন্যে জ্ঞানের পুস্তক

সমস্ত ভারতীয়দের জন্য শিক্ষামূলক পত্রিকা

নানওয়ানী

চারিটেবেল্ ট্রাস্ট ম্যাগাজিন

১. আয় করতে শিখুন ২. আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন ৩. আপনার অধিকার জানুন

ভারতের বৃহত্তর পাক্ষিকের এক বিশেষ সংখ্যা পড়ুন



এই সংস্করণের সাথে
আমরা উর্দুতেও ছাপতে
চলেছি এবং উর্দু
পাঠকদেরও আমরা
স্বাগত
জানাচ্ছি।

আপনার পড়ার পর অনুগ্রহ করে এই প্রতিলিপিখানি চতুর্দিকে পড়তে দিন
(পত্রিকাখানি বিক্রি বা নষ্ট করবেন না)

ভারত বর্ষের একমাত্র ম্যাগাজিন যা নয়টি ভাষাতে প্রচারিত হয়।

একটি মানবিক আবেদন: অনুগ্রহ করিয়া যারা লিখতে পড়তে পারেন না সেই সকল দরিদ্রশ্রেনীর মানুষগুলির নিকট এই প্রতিকার স্বাস্থ্য ও অর্থ সংক্রান্ত লেখাগুলি পড়ে শোনান। ইশ্বর আপনার মঙ্গল করুন।

সম্পাদকীয়

প্রিয় বন্ধুরগ,

আমার দারাবাহিক শেষ সংস্করণের সম্পাদকীয় বিষয়গুলি সুপার কম্পিউটারের শিল্পীরা মানুষকে নিশ্চিত করেছেন যে মানুষের মাথা সুপার কম্পিউটারের চেয়ে অনেক বেশী শক্তিসম্পন্ন যা টুকরো টুকরো ভাবে উন্নতি করেছে। সুতরাং দেশ হিসাবে আমাদের এক বিশাল শক্তিসম্পন্ন মাথার ব্যক্তি আছে। তাই প্রকৃত সত্তার মধ্যে এই পৃথিবীতে আমাদের এই দেশের হওয়া উচিত সবচেয়ে শক্তিসম্পন্ন দেশ। সেখানে প্রকৃতির অন্য কোন সম্পদ নেই যা মানুষের মাথার চেয়েও বেশী মূল্যবান। যেমন দক্ষিণ আফ্রিকার আছে সোনা, মিডল ইষ্টের আছে তেল, আমেরিকার আছে ইস্পাত, মালয়েশিয়ার আছে বঙ্গ, তেমন আমাদের আছে মানুষের মাথা।



কিন্তু আমাদের অবশ্যই জানতে হবে যে সাধারণ উপায়ের সুযোগগুলি কিভাবে নেওয়া যায় এই বিশাল শক্তির জন্য এক প্রশস্ত প্রণালীর পথে। ঠিক যেমন কম্পিউটারের টুকরো টুকরো সংবাদ গুলির মানে হয়না সূচীপত্র ছাড়া। সুতরাং আমাদের মানুষের মাথা ছাড়া সূচীপত্রে কোনই মানে হয় না। বর্তমান রাজনীতিকদের গোষ্ঠী কোন কিছুই করেননি সমাধানের ক্ষেত্রে এবং কোন উৎসাহও দিতে পারেননি। তারা সঠিক প্রবেশ পথ না দিয়ে ধংস করেছেন প্রচলিত কর্মশক্তি আমাদের এই বিশাল দেশের বিশাল সংখ্যার মানুষদের জন্য। তারা নিজেরাই দৃষ্টিগোচর করতে পারেনি এই প্রচলিত কর্মশক্তি।

সম্প্রতি, আমি আমেরিকা থেকে ফিরছিলাম আমার পাশের সিটেই বসেছিলো আমেরিকার একটি বিশাল কম্পিউটার কোম্পানীর ভাইস প্রেসিডেন্ট। তিনি বলছিলেন যে তাদের আমেরিকার কোম্পানিতে বহু ভারতীয় আছেন। তারা হয়তো ভারতবর্ষে প্রচুর এক্সপোর্ট বিজনেস করতে পারেন এখন যা করা হচ্ছে এশিয়ার অনেক দেশে এবং যা আমলাতন্ত্রের জন্য এখনও করা যায়নি। তিনি বলছিলেন যে ভারত বর্ষে সবচেয়ে বড় সুযোগ হলো যে সেখানকার লোকেরা শুধুমাত্রই বুদ্ধিমান এবং কর্মঠই নয় তারা বীতিমতো ইংরাজিতে যথেষ্ট পারদর্শী এবং বিচক্ষণও বাটে।

সম্প্রতি কালে পৃথিবীর চতুর্দিকের এক সমীক্ষাতে দেখা গেছে যে আমাদের দেশ পৃথিবীর একটি জঘন্য দেশ হিসাবে নিবাচিত হয়েছিল ব্যবসা সংক্রান্ত বিষয়ে সরকারী আমলাতন্ত্রদের কারণে, লোকেদের জন্য নয়-সরকারের জন্য। ভারতীয়রা যখনই বিদেশে যায়, তারা সেখানে তাদের নিজেদের জন্য সৃষ্টি করে নেয় এক উপযুক্ত স্থান বা পদ সব ইন্ডাস্ট্রিতেই এবং সারা পৃথিবীতেই তারা অন্য সব দেশের লোকেদের হারিয়ে দেয়। এমন কি আমেরিকাতেও অনেক আমেরিকানদের তারা হারিয়ে দিয়েছে মোহেত্ব অন্যান্য দেশগুলি তাদের সুযোগ দেয় আরও ভাল এবং নিখুঁত পারফরমেন্সের জন্য যা আমরা তৈরী করতে চাই। তারা যথেষ্ট স্বাধীনতাও দিয়েছে সুদূর প্রসারের নিমিত্তে, যা আমাদের নিজেদের সরকার পছন্দ না করে সরকারি লাল ফিতের সংগে আমলাতন্ত্রেরা, গুটিয়ে ফেলে নিচে রেখে দিয়েছেন। যা আমাদের প্রয়োজন তা সরকারি নিয়ম কানূনের চেয়ে কম ছাড়া বেশী নয়। সারা পৃথিবীতেই সরকার ভোট হয়ে আসছে। প্রত্যেক বছরেই আরও নতুন নতুন আইন-কানুন পাশ হচ্ছে - কিন্তু কেউই দেখছেন না যে পুরোনো আইনগুলির আর কোন প্রয়োজন নেই, যা কেবলই মাত্র মানুষের বেঁচে থাকার গতিরোধ করেছে। এই পুরোনো আইনগুলি দূষিত করতে খুশী করেছে শুধু মাত্র তাদেরই, যারা এর প্রয়োজনীয়তাকে এখন সরকারিভাবে বলবৎ করতে চাইছেন। আমি নিরাপদে বলতে পারি যে আমরা সব মিলিয়ে অন্ততঃ শতকরা ২০% কমিয়ে আনতে পারি নিয়ন্ত্রণকে যা এখনও আগের চেয়ে ভালো হতে পারে। এটা গাঁট খোলার মত একটি শিকল যা আমাদের পশ্চাত্কে ধরে রেখেছে। বরঞ্চ অন্যগুলির চেয়ে এগুলি এই রাজনীতিবিদদের জন্য অগ্রগণ্য হওয়া উচিত ভাগে ভাগে জাতি, ধর্মমত এবং ধর্মীয় মারফত। আমাদের একত্রে করতে দিন তাদের-ভাগে ভাগে নয় আমাদের শক্তি তাদের ব্যবহার করতে দিন অনেক বেশী পরিমাণে দুর্বলতার পরিবর্তে এবং আমাদের প্রচলিততাকে পরিপূর্ণ করতে। এখন সময় হয়েছে জেগে ওঠার।

সকলের প্রতি আমার শুভেচ্ছা রইল...

Suresh Nandan

সুরেশ নানওদানী

বেশী করে জানুন কম করে ভয় পান।



**Fill the
Survey
Form!**

NANWANI

CHARITABLE TRUST MAGAZINE

**Win a
cash prize
Rs.3,000**

EDITORIAL SURVEY TO SERVE YOU BETTER!

Thank you for reading Nanwani Charitable Trust Magazine. We'd like to know your opinions of our magazine so that our editors can better serve your needs as a reader. Please mail your entries at your earliest convenience as a lucky winner will be chosen and will be awarded a cash prize of Rs 3,000. The winner will be announced in our MAY 16-31, 1998 issue.

READERSHIP

- 1) Do you subscribe to Nanwani Charitable Magazine, or did you borrow it from the school library, college library, from an institution or from a friend?

(Please tick only one)

- ☐ Subscribe ☐ Institution
☐ School Library ☐ Friend
☐ College library ☐ Other: _____

(please specify)

- 2) Using a scale of 10 to 1, where "10" means the issues are excellent and "1" means issues are "Not good at all," how would you rate the Nanwani Charitable Trust Magazine overall? (Please tick only one)

EXCELLENT

NOT GOOD AT ALL

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- 3) How many people on an average read the magazine per day?

a) In my house _____ b) In my institution _____

- 4) How many people on an average read the magazine every fortnight?

a) In my house _____ b) In my institution _____

- 5) How many people study in/attend your institution? (approximately)

- 6) Are you getting enough copies of the magazine to cover the readers in your institution?

☐ Yes ☐ No

- 7) What do you/your institution do with the old issues of Nanwani Magazine?

- 8) What is the primary language read/spoken in your institution?

- 9) What would you say is the percentage of awareness of Nanwani Magazine in your institution?

☐ 20% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%

- 10) What can we do to increase the awareness of Nanwani Charitable Magazine in your institution?

- 11) Does your institution send out any students to explain the contents of the magazine to the poor?

☐ Yes. If yes, then how many? _____ ☐ No

- 12) What do you think about the Quotes?

☐ Excellent ☐ Good ☐ Okay ☐ Nothing great

- 13) What do you think about the Jokes?

☐ Excellent ☐ Good ☐ Okay ☐ Nothing great

- 14) What do you think about the Horoscope?

☐ Excellent ☐ Good ☐ Okay ☐ Nothing great

- 15) What do you think about the Editorial?

☐ Excellent ☐ Good ☐ Okay ☐ Nothing great

- 16) Do you think we should carry the News?

☐ Yes ☐ Maybe ☐ No

- 17) What are your suggestions for the following?

a) Increasing our distribution

b) Improving the quality of the articles

c) Increasing our subscription

d) Increasing our advertisement revenue



18) Which is the section that you enjoy reading the most?

(Please tick only one)

- ☐ Learn to Earn ☐ Improve Your Health
☐ Know Your Rights ☐ Cover Story

19) Please indicate which of the following topics would you like to read about in Nanwani Charitable Trust Magazine. (Please tick all that apply)

COVER STORY

- ☐ Political Figures
☐ Famous Personalities
☐ Famous Scientists
☐ Philosophical Issues
☐ Major Health Issues
☐ General Issues appealing to everyone
☐ Others

LEARN TO EARN

- ☐ Improved technology for Farmers
☐ Cottage Industries
☐ New Crops
☐ New irrigation Methods

- ☐ Different methods of starting small businesses
☐ Others

IMPROVE YOUR HEALTH

- ☐ Modern Diseases
☐ Common Diseases
☐ Modern Methods of Treatment
☐ Information on Available Treatments and Treatment Centers
☐ Prevention Measures for various diseases
☐ Stress and Exercise
☐ Physical Fitness
☐ Mental Health
☐ Others

KNOW YOUR RIGHTS

- ☐ Legal Rights
☐ Land Laws
☐ Consumer Rights
☐ Mortgage or Property Rights
☐ Employee Rights
☐ Others

ABOUT YOU

1) What is your age? (Please tick only one)

- ☐ Under 18
☐ 18-24
☐ 25-29
☐ 30-34
☐ 35-44
☐ 45-54
☐ 55 or older

2) Are you...? (Please tick only one)

- ☐ Single, never married
☐ Married
☐ Living with partner
☐ Separated, divorced, widowed

3) What is the highest level of education you have completed? (Please tick only one)

- ☐ High school
☐ Pre-University
☐ Graduate (3 years)
☐ Postgraduate
☐ Postgraduate or more

4) What would you classify yourself as? (Please tick only one)

- ☐ Poor ☐ Middle Class
☐ Lower Middle Class ☐ Upper Middle Class
☐ Rich

Your Name and Postal Address

Thank You! We appreciate your help. Please fold and mail the completed survey at your earliest convenience. We will have lucky drawing on 7th May, 1998 and one lucky winner will be awarded a cash prize of Rs 3,000. So, mail your responses today. All entries must reach us by 5th May 1998. The winner will be announced in our May 16-31, 1998 issue. If you prefer to fax your response, use the following number: 080-3435929

or mail to :

**NANWANI CHARITABLE TRUST MAGAZINE
 4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T.Nagar Main Road
 Bangalore-560 032 INDIA**

নানওয়ানী চ্যারিটেবল ট্রাস্ট ম্যাগাজীন ■ এপ্রিল ১-১৫, ১৯৯৪

সব স্কুল, কলেজ এবং শিক্ষাকেন্দ্রগুলির কাছে সম্পাদকের খোলা চিঠি

প্রিয় প্রধান শিক্ষক/অধ্যক্ষ,

আমি অত্যন্ত ব্যস্ত থাকবো এবং এটি অনুমোদন করব একটি উপকার পাওয়ার নিমিত্তে যদি আপনি উৎসর্গ করতে পারেন আপনার সংস্থার কিছু উজ্জ্বল এবং মেধাবী স্বেচ্ছাসেবক ছাত্র ছাত্রী, যারা আমাদের এই ম্যাগাজিন খানি গ্রামের দরিদ্রমানুষদের কাছে বিতরণ করতে পারবে অথবা যে একটি বিশেষ স্থানে বিশেষ সময়ে সেই গরীব মানুষরা একত্রে যখন জমায়েত হয়, সেখানে তাদের কাছে আমাদের এই ম্যাগাজিনের সম্পূর্ণ বক্তব্য রাখতে পারবে নিয়মিতভাবে। ভগবান আপনাকে এবং ছাত্র-ছাত্রীদের এই সংকাজের জন্য আশীর্বাদ করবেন।

আমরা আমাদের তালিকাতে আপনার নাম লিখবো এবং আপনাকে যথোচিত সম্মান দেবো আমাদের এই ম্যাগাজিনে ছাত্র-ছাত্রীদের সার্টিফিকেটের পাশে। ছাত্র-ছাত্রীদের নাম লিখিত ভাবে নিশ্চিত করে আমাদের কাছে অনুগ্রহপূর্বক জানানোর জন্য আমরা আপনার প্রশংসা করি।

স্কুল এবং কলেজ থেকে আমরা এরকম প্রচুর উত্তর পেয়েছি আমাদের এইভাবে জোগাড় করে দিয়েছেন অনেক স্বেচ্ছাসেবক এবং এরা গ্রামে গিয়ে আমাদের এই ম্যাগাজিনের মূল-বক্তব্যগুলি গ্রামবাসীদের কাছে ব্যক্ত করেছেন। আমরা পাঠকদের কাছেও এই আবেদন রেখেছি যে, আমরা প্রত্যেক পক্ষকালীন ম্যাগাজিনে একটি নামের তালিকা তৈরী করি কিছু নামের। নিচে এইরকমই কিছু শিক্ষাকেন্দ্র এবং তাদের ছাত্র-ছাত্রীদের নাম দেওয়া হলো যারা গ্রামের গরীব মানুষদের জীবন-ধারা বদলে দিয়েছেন।

(১) প্রধান শিক্ষক - শ্রী সদগুরু ভেংকটেশ্বর মহাস্বোয়ামীগলা হাই স্কুল, হলগুরা শিগগড়া তালুক, কণ্টিক।

ছাত্র-ছাত্রী- মঞ্জুলা ডি. পাটিল, মঞ্জুলা জি. জালিনা, লক্সমাতা বি. চক্রাশালী, সারিত্রী ডি. ডোন্ডে, মঞ্জুলা ডি. নিদিগতি, শোভাজি আট্টগেরী, বিশালকুম্মী এম চাদাগেরা, মঞ্জুলা মারাডি, ইরেন্দ্রা এম. পাট্টানা সিটটি, বাসম এস. খানদেরাইয়েরা, মুট্টাভা খানদেরাইয়েরা, মঞ্জুলা বি. চক্রাশালী, মঞ্জুনাথ এম. তন্দুরা, পঙ্ক শুরাম এম. মিসি, কভি এম. নগদাকেরী, চন্দ্রশেখর এম. খোট্টাপানাভার, চম্মাভাসবরাজ এম. বরপাবাদা, ইরাপ্পা বদিগেরা, শম্ভু এ. ইংগাল্লু, গঙ্গাধর এম. গগচারী।

(২) মিঃ বি. কে. বালিয়া, প্রিন্সিপ্যাল- ব্যাচলর অফ সোস্যাল ওয়ার্ক কলেজ, বেলগাম।

ছাত্র- ভি. এম. ডোড্ডাসাংগাপ্পাগোল; এন. বি. গৌদার; এ. এস. পট্টানাসিটটি।

(৩) প্রধান শিক্ষক - জিলা পরিষদ সেকেন্ডারী স্কুল, ঘানমুক্লা, এ.পি.

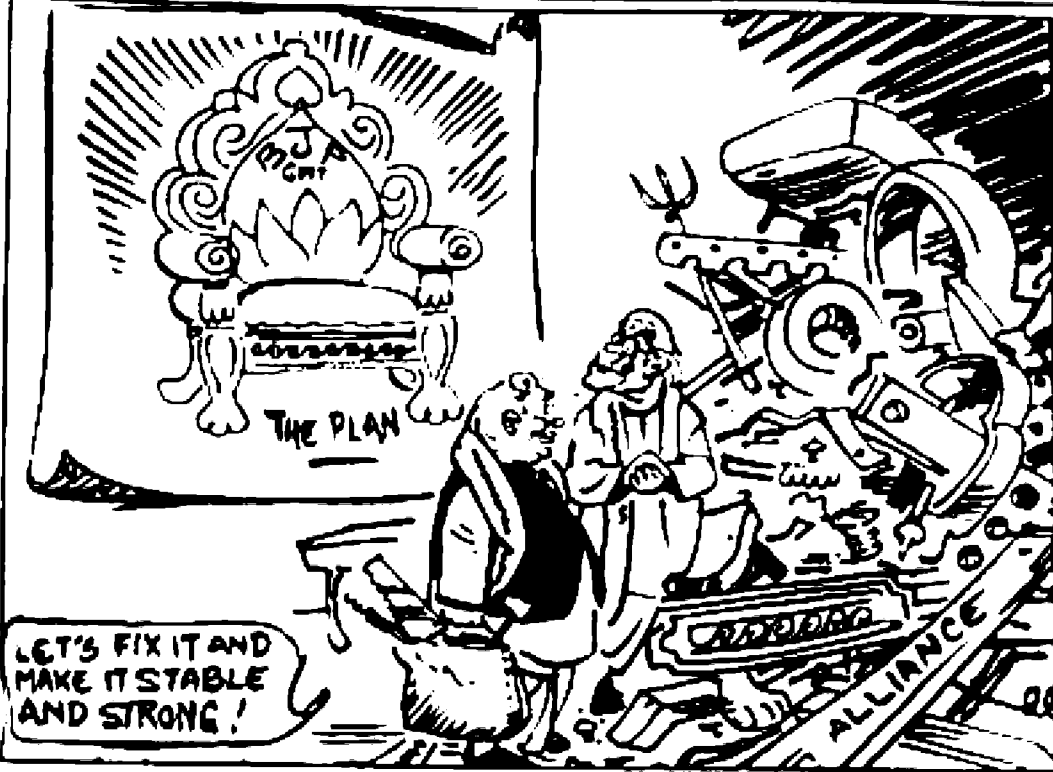
ছাত্র- এন. ভেংকটা রেড্ডি।

দ্বিতীয় পুরস্কার পাওয়ার উপদেশ দিলেন মিঃ পি. ডি. গোপালকৃষ্ণন পরাখাল ভাজাপল্লী, এডাপাল পঃ অঃ কেরালা, যিনি আমাদের প্রিন্সিপালকে অনুরোধ করেছেন আবিষ্কার করতে নানওয়ানী ম্যাগাজিন সোস্যাল ক্লাব আপনার শিক্ষা কেন্দ্রই উদ্বোধন করতে যেখানে আপনি একটি কমিটি গঠন করবেন এবং সেখানে এই ম্যাগাজিনের বিশদ বিবরণগুলি শুধু পড়েই শোনাবেন না ছাত্র-ছাত্রী- তাদের অভিভাবকদের সঙ্গেও আলোচনা করবেন। ছাত্র-ছাত্রী এবং তাদের অভিভাবকরাও আমাদের ম্যাগাজিনের ক্রমাগত উন্নতির জন্য মতামতও পেশ করতেও পারবেন। আমাদের কাছে সেই কমিটি সদস্যদের নাম পাঠান এবং আমরা আরও আনন্দের সঙ্গে আমাদের ম্যাগাজিনে তাদের নাম ছাপাবো এবং তাদের কাছে পাঠাবো এ্যওয়ার্ড সার্টিফিকেট।

শুভেচ্ছা সহ

এস. নানওয়ানী- এডিটর

পাক্ষিকের কার্টুন



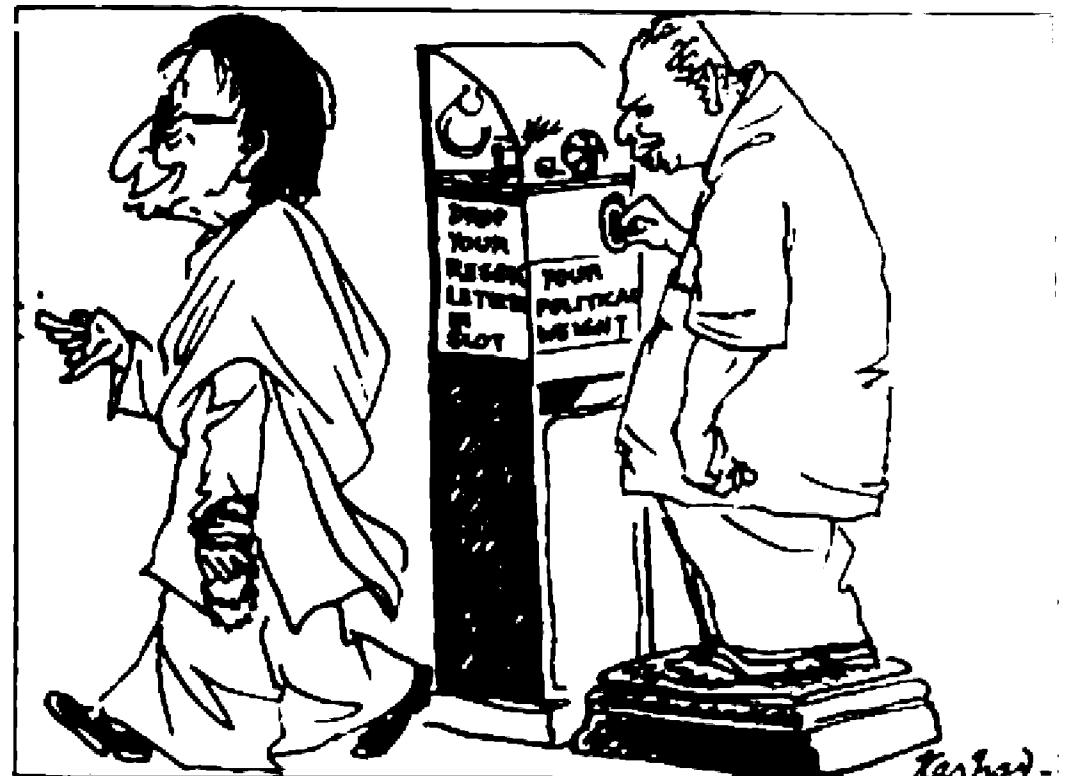
THE TIMES OF INDIA



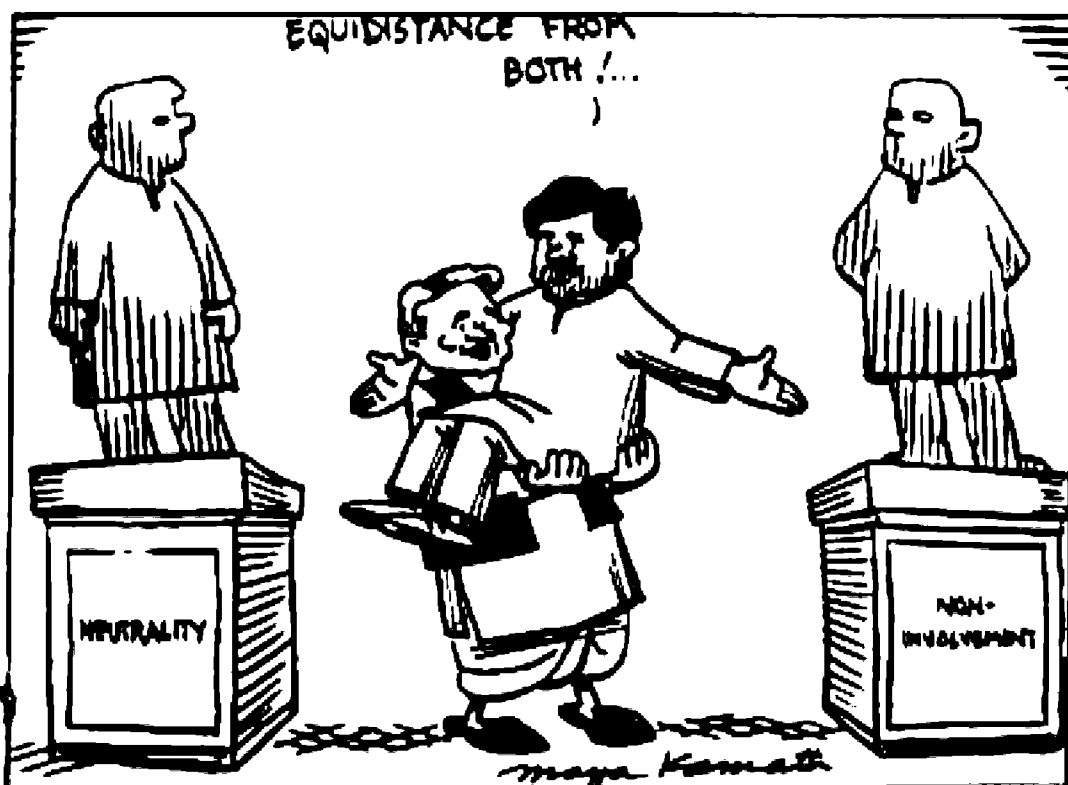
THE TIMES OF INDIA



THE TIMES OF INDIA



THE HINDU



THE ASIAN AGE



THE ASIAN AGE

পাক্ষিকের খুচরো খবর

কলকাতায় আলফা নেতা গ্রেপ্তার

গত বুধবার রাতে কলকাতা পুলিশ নিউ মার্কেটের সামনে থেকে অসমের আলফা সংগঠন আলফার ভাইস-চেয়ারম্যান প্রদীপ গগৈকে গ্রেপ্তার করেছে। অসমের মুখ্যমন্ত্রী হত্যার ষড়যন্ত্র, খুন, অপহরণ, বিদেশ থেকে অস্ত্র পাচারের মামলায় ইতিমধ্যেই তাঁর বিরুদ্ধে চার্জশীট দিয়েছে পুলিশ। গত বুধবার রাতে তালতলা থানার ও সি শিবপ্রসন্ন দত্ত, ওই থানার অতিরিক্ত ও সি, দুজন ইনস্পেক্টর, স্পেশাল ব্রাঞ্চের দুজন অফিসার এবং সেনাবাহিনীর গোয়েন্দারা প্রদীপ গগৈকে ধরার নেতৃত্বে ছিলেন। প্রদীপ গগৈকে দূর থেকে চিনিয়ে দেন সেনা গোয়েন্দা-ক্যাপ্টেন অরুণ বালকৃষ্ণন। রাত দশটা নাগাদ প্রদীপ গগৈ নিউ মার্কেটের কাছে এক বন্ধুর সঙ্গে দেখা করতে আসেন। আর গোপন সূত্রে এই খবর পেয়ে সশস্ত্র থেকেই জাল পেতে ছিল পুলিশ, গোয়েন্দা এবং সেনাবাহিনীর অফিসাররা। ওই আলফা নেতা সেখানে আসা মাত্রই জালে ধরা পড়েন। প্রায় বিনা বাধাতেই ওই আলফা নেতা পুলিশের আত্মসমর্পণ করেন। ছদ্মবেশ হিসাবে প্রদীপ গগৈর মাথায় ছিল পরচুলা। চলতি বছরে অসমের দিশপুরে সেনাবাহিনীর দুই অফিসারের হত্যাকাণ্ডের প্রধান অভিযুক্ত প্রদীপ গগৈকে গতকাল কলকাতার চিফ মেট্রোপলিটন ম্যাজিস্ট্রেট আগামী ২১ এপ্রিল পর্যন্ত পুলিশি হেফাজতে রাখার নির্দেশ দিয়েছেন। অসম থেকে একটি পুলিশ দল আজ প্রদীপ গগৈকে জেরা করতে কলকাতায় আসছে। প্রদীপ গগৈর কাছ থেকে পাওয়া গিয়েছে একটি পরচুলা, একটি মানিব্যাগ যাতে ছিল ৩৯১ টাকা এবং অসমের এস টি ডি কলের কয়েকটি রসিদ। ওই ফোন নম্বরগুলি অসম পুলিশ এবং সেনাবাহিনীর গোয়েন্দাদের কাছে পাঠানো হয়েছে। ধৃত প্রদীপ আরও জানিয়েছে যে কলকাতায় আরও কিছু আলফার কটর সদস্য লুকিয়ে রয়েছে। সেগুলি তিনি পুলিশকে জানাবেন বলে জানিয়েছেন।

পাক্ষিকের খুচরো খবর

তেলুগু দেশমকে ত্যাগ করল সি পি এমও

সি পি এম প্রায় ১৫ বছরের সমস্ত রাজনৈতিক সম্পর্ক ছিন্ন করল চন্দ্রবাবুর তেলুগু দেশমের সঙ্গে। গতকাল সি পি এমের পক্ষে পার্টির রাজ্য সম্পাদক বি ভি রাঘাভুলু একথা জানিয়ে বলেন গত দুদিন ধরে দলের রাজ্য কমিটির গুরুত্বপূর্ণ বৈঠকে এই সিদ্ধান্ত হয়। গতকাল হায়দরাবাদে ওই সিদ্ধান্ত আনুষ্ঠানিকভাবে ঘোষণা করা হয়।

পশ্চিমবঙ্গের নয়া রাজ্যপাল হবেন কোনও আমলা

গতকাল রাতে হরিদ্বার থেকে দিল্লীতে ফিরে বিজেপি সভাপতি লালকৃষ্ণ আদবানী প্রধানমন্ত্রী বাজপেয়ীর সঙ্গে আলোচনা করে পশ্চিমবঙ্গের নয়া রাজ্যপালের নাম চূড়ান্ত করে ফেলেছেন। নয়া রাজ্যপালের নাম হিসাবে প্রাক্তন লেফটানেন্ট জেনারেল জেকভের নাম উঠেছিল, কিন্তু তা খারিজ হয়ে গেছে। যতদূর জানা গেছে পশ্চিমবঙ্গের নয়া রাজ্যপাল হতে চলেছেন কোনও প্রাক্তন আমলা। সি পি এম যাতে কোনও সমালোচনা করতে না পারে তার জন্য বিজেপি বা আর এস এস থেকে কাউকে রাজ্যপাল করে পাঠানো হচ্ছে না। তবে এবারে রাজ্যপাল বাছিয়ে এরাজ্যের মুখ্যমন্ত্রীর সঙ্গে কোন আলোচনা করা হবে না।

জলপাইগুড়িতে ঝড়-শিলা বৃষ্টিতে মৃত ৪

গত বুধবার রাতে জলপাইগুড়ি সদর মহকুমার ওপর দিয়ে বয়ে যাওয়া প্রচন্ড ঝড়ে ৪ জনের মৃত্যু হয়েছে। আহত হয়েছেন আরও শতাধিক গ্রামবাসী। এদের মধ্যে ৬ জনের অবস্থা আশঙ্কাজনক। ঝড়ের দাপটে বাড়ির চাল উড়ে, গাছ ভেঙে পড়ে প্রায় ৪ হাজার মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন। এই ঝড় ও শিলা বৃষ্টিতে ফসলেরও প্রচন্ড ক্ষতি হয়েছে। রাজ্যে ত্রাণমন্ত্রী সত্যরঞ্জন মাহাতো এবং পুরমন্ত্রী অশোক ভট্টাচার্য গতকাল রাতেই ঘটনাস্থলে পৌঁছে গিয়েছেন। বুধবার রাত ১০টা নাগাদ জলপাইগুড়ি শহর থেকে ২৫ কিমি দূরে খরিজা বেরবাড়ি এবং বোয়ালপুর-নন্দনপুর গ্রাম পঞায়েত এলাকার ১২টি গ্রামের ওপর দিয়ে ঝড় বয়ে যায়। প্রায়

নিদ্রাবিহীনতা

রাত্রিবেলায় আপনাকে নিদ্রা কি প্রায়ই তিরিশ মিনিট এর চেয়েও বেশী ঘুমে আচ্ছন্ন রাখে? অথবা আপনি কি রাতে প্রায়ই জেগে ওঠেন এবং নিদ্রাতে ফিরে যেতে কি অনেক সময় লাগে? প্রভাতে কি টলমলে অলসতা অনুভব করেন? আপনি কি দিনের বেলায় কিছুনি অনুভব করেন বিশেষ করে এক ঘেয়ে বা বিরক্তিকর পরিস্থিতিতে?

আপনি যদি উত্তর দেন "হ্যাঁ" ওপরের যে কোন একটা প্রশ্নের, যে আপনার হয়তো "স্লিপ ডেব্ট" আছে যা আপনার অনুভবের পথের কারণ হয় দাঁড়ায়।

এর জন্য আপনি একা নন, কিছু উল্লেখিত চিন্তা ভাবনাও এর সাথে জড়িত যে কারণে আপনি সারাদিনই সতর্কতার মধ্যে থাকেন এবং অনিদ্রা এখন আপনাকে প্রায়ই বিরক্তিকর পরিস্থিতির মধ্যে রেখে দিয়েছে।

কেন আপনার ঘুমের প্রয়োজন?

ঘুম ই এ ক মা ত্র সময় অতিক্রম করায় না আমাদের ব্যস্ত জীবনের তালিকা থেকে। এটা আপনার অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বিষয়। স্বাস্থ্যের প্রয়োজনানুশারে ঘুমের একটা বিশেষ ভূমিকা আছে যা আপনাকে সাহায্য করে আপনার শারীরিক কোন দুর্বলতা এবং কোন আঘাতের হাত থেকে।

কিন্তু ঘুমের আবেগ এবং মানসিক লাভও চিহ্নিত স্বরূপ। একটা এপিডেমিয়োলজিক সার্ভেতে দেখা যায় মানুষ দীর্ঘকালস্থায়ী অনিদ্রার সংগে বিভিন্ন ধরনের মানসিক রোগের সমস্যা বাড়ায় এবং সাথে সাথে স্বাস্থ্যেরও অবনতি ঘটায়।

এমনকি সার্বকালিক ঘুমের সমস্যাও দৈনন্দিন জীবনকে আরও চাপের মধ্যে রাখে অথবা আপনাকে কেরা রাখে অকর্মণ্য। একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, কেউ কেউ বলেন যে, অতিরিক্ত ঘুমেতে তাদের কোন অসুবিধা হয় না এবং কাজে মনোযোগ দেবার সক্ষমতা বাড়ে যেখানে সুষ্ঠু ভাবে কাজ করার প্রয়োজন হয়। মিশ্রিত ঘুমে বা কম ঘুমে মানুষ নিদ্রা কাজের ক্ষমতা, স্মরণ-শক্তি, কিছু শিক্ষণীয় হারিয়ে ফেলে। এগুলি আপনাকে বাড়িতে প্রসারিত করবে কাজের অশ্রুট ভুল। সত্যি কথা বলতে, কম ঘুমেতে

দেখা গেছে অন্যমনস্কতার একটি চিহ্নিত স্বরূপ। ভবিষ্যদ্বাণী। কম ঘুমও বিপজ্জনক হতে পারে কোন তীব্র দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে।

কতোটা ঘুম যথেষ্ট?

ঘুমের তফাৎ থাকার দরকার। যেকোন বয়স্ক স্বাস্থ্য-বাণের গড়ে সাত থেকে নয় ঘন্টার ঘুমের দরকার রাতে। যাইহোক যারা সমস্ত দিনটাকে খেটে জয় করতে চান তাদের ক্ষেত্রেও অমিশ্রিতভাবে অন্ততঃ পঁচ থেকে ছয় ঘন্টা ঘুমানো উচিত। কিন্তু অন্যরাও আছেন যারা দশ ঘন্টা না ঘুমিয়ে কোন কাজ করেন না। বয়েসের সাথে সাথে ঘুমের প্রয়োজনও কমে যায় অনেক ক্ষেত্রে (যদিও এটা চালিয়ে যাওয়া উচিত=কিন্তু এটা হয়তো কমে যেতে পারে)। সুতরাং আপনি কিভাবে

স্থির করবেন যে আপনার কতোটা ঘুমের প্রয়োজন?

সতর্ক থাকতে আপনার যদি কোন সমস্যা থাকে বিরক্তিকর সময়ে অথবা কোন একঘেয়ে পরিস্থিতিতে ক্লান্তি যখন প্রায়ই অমুখোস হয়ে, আমি আপনি বোধহয় তখন ভাল মানের ঘুম পাননা। আর অন্যান্য রকমগুলি হলো যেমন কারণবশতঃই বিরক্তিকর পরিস্থিতিতে সহ-কর্মীদের সাথে বা পরিবারের লোকজনের সাথে, কোন

অসুবিধাজনক মনোযোগের ক্ষেত্রে বা সত্যি ঘটনার স্মরণে।

সব ঘুমই কি একরকম?

এটা জেনে আপনি হয়তো আশ্চর্য হবেন যে, যে মনুর্থে আপনি ঠান্ডা হতে চলেছেন তখন কিন্তু অনেককিছু ঘটে যায়। সাধারণ ঘুমন্তের যো গা যো গ থা কে পূর্বসংকেতর, সাথে ঘুম গঠ-ণের জন্য যাকে বলা হয়

পরিভাষাতে এক ধরনের আকারের ঘুম আর.ই.এম. (র্যাপিড আই মুভমেন্ট) এবং নন্ আর.আই.এম. (নন্ র্যাপিড আই মুভমেন্ট) আর ই মে এর ঘুম যখন হয় তখন মানুষ স্বপ্ন দেখে। সত্যিকথা বলতে আপনার হাটের চলাচল, রক্তের চাপ স্বাসপ্রশ্বাস সবই আপনি বুঝতে যখন আপনি জেগে ওঠেন। এটা বিশ্বাসযোগ্য যে স্মৃতিশক্তিগুলি জমাঠ হয় এই ঘুমের স্তর থেকেই।

যুক্তভাবে হাটের চলাচল এবং রস্পিরেশন স্লোডাউন এবং ব্লাড প্রেসার কমে যায় (আর.ই.এম) এর গভীর ঘুম চলাকালীন; এটা বিশ্বাসযোগ্য যে মানুষের স্বাস্থ্যের পক্ষে এটাই হলো সবচেয়ে বলকারক ঔষধ।

বৈজ্ঞানিকরা নির্ভুলভাবে বলেন যে সবচেয়ে ভালভাবে ঘুম হয় আর.ই.এম এবং নন্ আর.ই.এম এর মিশ্র সংযোজনে যা আপনাকে অনুভব করতে দেয় সঠিক বিশ্রাম এবং সঠিক ক্রিয়াকর্ম। যেটা আপনার শিখরে থাকে।

নতুন ঘুমের ছন্দঃ

আমাদের সাধারণ ঘুমের চিন্তাধারাগুলি ভুল। গবেষণা ইংগিত করে যে নরম্যাল মামালিয়ান স্লিপ উভয় সময়েই জড়িত থাকে যা সাধারণ ঘুম থেকে অভিজ্ঞতা করি আমরা সংকেত সহ নিদ্রা থেকে (যা ব্যাখ্যা করা হলো নিচে)।

এটা দেখানো হয়েছে যে মানুষ উদ্দেশ্যভাবে গ্রহন করে ঘুমের ছন্দঃ যদি তা কোন মেকি আলোর থেকে মুক্ত থাকে বিভিন্ন সপ্তাহে বা মাসে। কিছু লোক ঘুমের তালের সংকেত পরীক্ষা করে-ছেন এবং দেখেছেন যে আমরা হয়তো সাধারণভাবে ঘুমে প্রবেশ করি একটি শান্ত বিশ্বাস স্থাপন করতে গভীর ঘুমের দুই ঘন্টা আগে। তারপর মানুষ আরও চার ঘন্টা ঘুমোয়।

এই পরীক্ষাটা করা হয়েছিল পনের ঘন্টার সময় এর পাথক্যতার পরিমানের জন্য এটা মেনে

নেওয়া দরকার, সাধারণ আলোতে অন্য কোন মরশুমে।

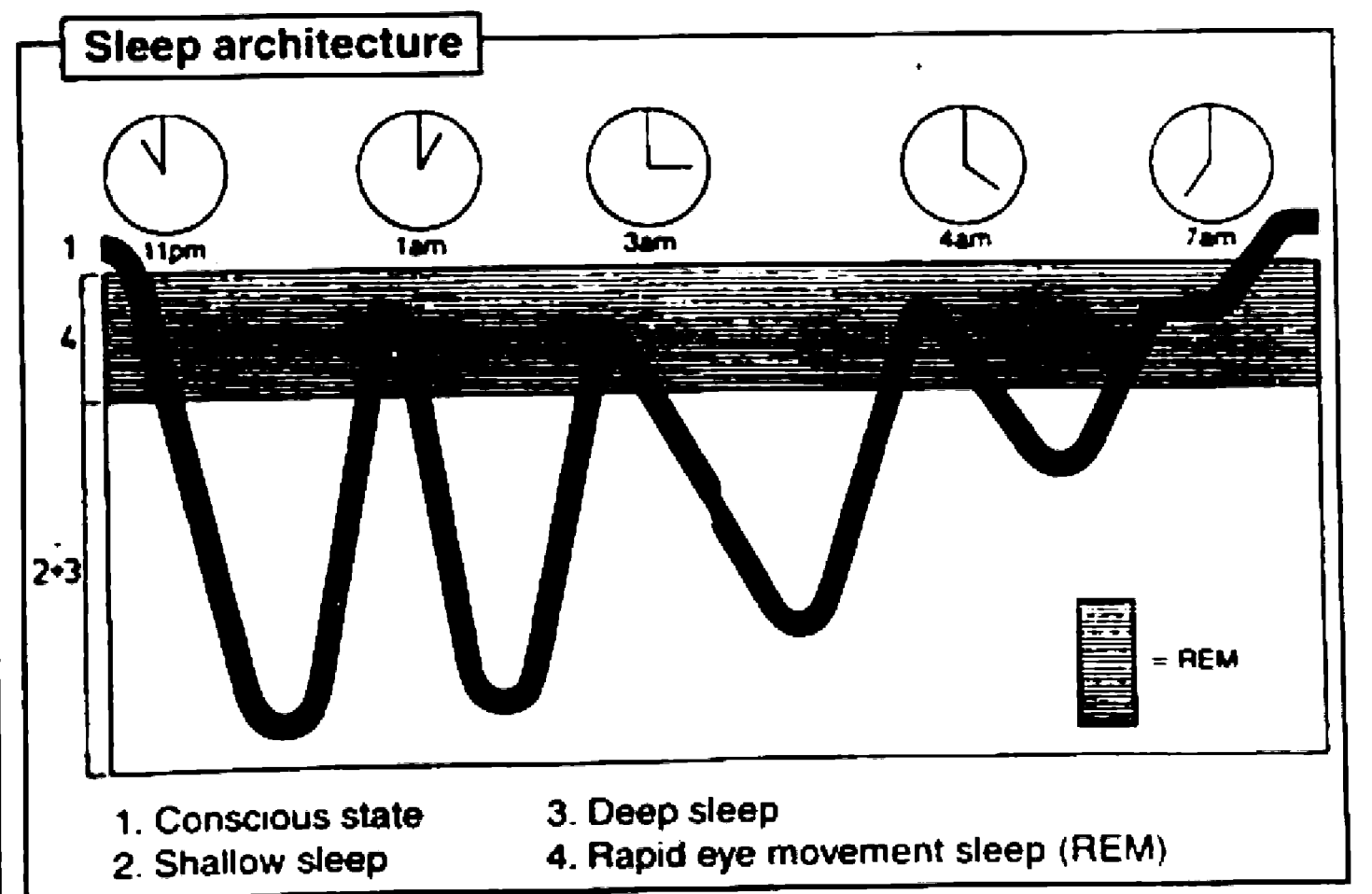
ঘুম স্থাপন করে সচেতনতার মধ্যে পুরোপুরি জেগে থাকা এবং অসচেতনতার মধ্যে সাধারণভাবে ঘুমিয়ে থাকে। এই ঘুমিয়ে থাকা এবং জেগে থাকার মধ্যে শারীরিক পার্থক্যতা আছে।

যেমন শান্তভাবে ঘুমিয়ে থাকার সময় পুরোপুরি স্থাপন হয় স্থির নিদ্রা, কিন্তু

মানুষ একে গ্রহণ করে মন এবং ঘুমকে জাগিয়ে রাখার

নিমিত্তে এবং চিন্তা করতে শুরু করে কিছু বিশেষ চিন্তার ব্যাপার। অন্য পছন্দটি হতে পারে যে, মন মানুষকে যখন ক্রমাগত সামনে পিছনে পাকাতো থাকে কোন বিশেষ চিন্তার জন্যে তখন অনেক সময়ই ঘুম ক্রমাগত কাছে এগিয়ে আসতে থাকে।

বেশীর ভাগ মানুষই বিশ্বাস করে যে, যদি তারা ঘুমান তাদের অচেতন হওয়া



উচিৎ. তারা মনোযোগী হয়
শান্ত ঘুম স্থাপন করতে
বিগ্রামের পরিবর্তে। তারা
তাদের মনের মধ্যে দিয়ে চিন্তা
বহন করতে থাকে এবং
উচ্চারণ করে সেই সময়
ওঃ এবারে আমি একটু
ঘুমোতে চাই। আর পারছি না।
আজ রাতে যদি ঘুম না আসে
তাহলে কাল কাজ করতে
পারবো না। তাহলে কালকের
দিনটা খুব বিস্ত্রী যাবে
"ইত্যাদি। এই ধরনের
চিন্তাগুলিই হলো সঠিক ধারণা
জোগায় যদি কোন একজনের
বিশ্বাস থাকে যে এইভাবে
চিন্তা করতেই সম্পূর্ণ অচেতন
হয়ে আট ঘন্টা পরোপরি
ঘুমোনা যায়। আমাদের জন্য
সৌভাগ্য বশতঃ গবেষকরা
আবিষ্কার করেছেন যে
মানুষের এই ভাবে ৮ ঘন্টা
একনাগারে ঘুমিয়ে থাকার
প্রয়োজন নেই অর্থাৎ অন্যভাবে
এই ঘুমের দুর্দ্বন্দ্ব সম্পূর্ণ করার
অন্যান্য উপায় আছে।

বিষয়ে গভীরভাবে ভাবছিলেন
সে বিষয়ে তিনি হয়তো
সম্মোহন খুঁজে পেতেও পারেন
নতুন পথে।

সবচেয়ে বড় "ঘুমচোরগুলি"
কি?

অল্প নিদ্রার একমাত্র কারণই
হলো মানসিক চাপ যা বিভিন্ন
সময়ে ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায়।
এর সাধারণ যোগাযোগগুলি
হলো: হয় স্কুল বা কর্ম-সংক্রান্ত
কোন চাপ অথবা পারিবারিক
কোন চাপ না হয়তো কোন
বিবাহ সংক্রান্ত সমস্যা, কিংবা
কোন গভীর অসুখ যা মৃত্যুর
কারণ ইত্যাদি। যখন কোন
মানসিক চাপ অতি-ক্রম করে
যায়, তখন সাধারণতঃ ঘুমের
সমস্যা থাকেনা। যদি
স্বপ্নাক্ষণের ঘুমের সমস্যা
সিকমতো সমাধান না হয় শুরু
থেকে, সেগুলি জিদ বশতঃ
অনেক কক্ষণ পর্যন্ত থেকে
যায় আসল মানসিক চাপ চলে
যাওয়ার পরও। সেই কার-

নেই এটা কোন চি
কি ২ স ক কে
জানানো ভালো এই
ঘুমের সমস্যার কথা
যা অন্ততঃ

এক সপ্তাহের
বেশী চলা উচিৎ
নয়। পুরুষ বা
মহিলাকে কেউ
আপনাকে সাহায্য
করতে পারে এই
দুর্বল ঘুমকে দমন বা
নিবারণ করতে।

অনিদ্রার ক্ষেত্রে

নিরাশ - তাকেও সন্দেহ করা
হয়, তখন কোন চিকিৎসকের
দ্বারা পরীক্ষা করানো
প্রয়োজন।

লাইফস্টাইল স্ট্রেমস্

এটা অনুভব না করেই
আপনি হয়তো ঘুমের বিরুদ্ধে
রাত দিন কাজ করে চলেছেন
রাতে একটু ভাল ঘুম পাবার
জানো। এগুলির সাথে যদি
যোগ হয় পানীয় এলকহল বা
পানীয় জলের সংগে কফিইন
দুপুরে বা সন্ধ্যায় তাহলে
হয়তো আপনি গভীর নিদ্রায়
থাকবেন কিন্তু চেতনা ফিরে
আসার পর অনুভব করবেন
শারীরিক এক বিরক্তিকর
যন্ত্রণা। কাজ রাতে বর্ধিত
আকারে উপস্থিত হয় জেগে
থাকার কারণে যা ঘুমের জন্য
সমস্যার মধ্যে চলে। সেখানে
কাজের চাপের জন্য কিছু
বোঝাপড়া আছে।

আপনার নিজেরই প্রশ্ন
আপনাকে করতে হবে।
আর্থিক সমস্যাগুলিই কি
আমার প্রধান কারণ? যদি না
হয়, আমার তাহলে এই
পরিস্থিতিতে কি কি কাজের
উদ্দেশ্য থাকতে পারে? এটা
কি সাময়িক সমস্যার
পরিস্থিতি? অর্থনৈতিক ছাড়া
আমাদের আর কোন লাভের
ব্যপার আছে কাজের জন্য?
আমি তখন কি করছিলাম
যখন আমি খুব সহজেই এবং
শান্তিতে ছিলাম? আমি
প্রয়োজনের কিছু অংশকে
কিভাবে একত্র করতে পারি
যা আমার জীবনের মধ্যে
আছে? আমি কি ভয়ের
বুঁকিগুলির সামনা সামনি হতে
ইচ্ছুক কিছু শেখার জন্য
বাঁচবার নতুন পথে?

পরিচালক অথবা বস্
সম্পর্কীয় প্রশ্নঃ কে আমার
পরিচালক? তিনি আমাকে
সত্যি সত্যি কি জিজ্ঞেস



স্বপ্নাক্ষণের জন্য জাগা হয়তো
ভাল হতে পারে। যে সব মানুষ
ঘুমোতে ঘুমোতে যোগে ওঠে
এটা হয়তো তাদের পক্ষে
উপকার হতে পারে তিনি যে

করতে চাইছেন? আমাকে যে প্রাধিকার দেওয়া হয়েছে দ্বায়ীত্বের সমতুল্য হিসাবে তা কি আমার আছে? যদি তা না থাকে তাহলে এর পরিবর্তনের জন্য কার সাথে কথা বলতে হবে এই পরিস্থিতিতে? আমি ডাকে কিভাবে এটা জিজ্ঞেস করতে পারি? যদি অর্থনৈতিক চাপা কাজের প্রধান কারণ হয় তাহলে এই অর্থের জন্য আমাকে কি খরচ করতে হবে? আমাকে কি ধরনের জিনিষ কিনতে হবে যা আমাকে আনন্দ এবং খুশী এনে দেবে অথবা দেবে না? এই অত্যাধিক কাজের চাপের পরিস্থিতিকে বদলাবার জন্য কতো দৈর্ঘ্যের সময় আমাকে নিতে হবে?

কাজের চাপের সাথে প্রতিযোগিতা করতে নিম্নলিখিতগুলি আপনাকে করতে হবে।

আপনার কাদের পরিস্থিতির একটা সঠিক ছবি আঁকুন। প্রথমে দেখুন ভয় যেন আপনার দৃষ্টির পথের গতিরোধ না করে (ওপরের প্রশ্নগুলিকে ব্যবহার করুন এইভাবেই সাহায্য করতে)।

আপনি নিজে সৎ হউন এবং অন্যের জন্য সম্পদপরি-ভাবেই করুন। আপনি কি আরও দ্বায়ীত্ব বা ঝুঁকি নিয়েছেন যা আপনার করা উচিত? এই কাজগুলি বাড়ির অন্য লোকদের সাথে শেষ করে ফেলুন যেহেতু আপনার ঘুমোবার প্রয়োজন আছে এবং তাদেরও ঘুমোতে হবে। নিজেকে, ঘুমোবার অন্ততঃ এক ঘন্টা আগে

বিশ্রাম দিন, এখন অল্প কিছু করুন যা আপনাকে উত্তেজিত করবেনা চিন্তাভাবণাই উত্তেজনা পোষন করে। সুতরাং বিছানায় যাওয়ার আগে আপনার প্রয়োজন নেই মনকে কোন কাজ করানো।

খাদ্য পরিবেশণ পরিস্থিতিও নির্ভর করে। যেমন শুতে যাওয়ার ঠিক আগে আপনার হয়তো কাবোহাইড্রেট গ্রিচ ফুড বা দুগ্ধ জাতীয় কিছু যেকোনো ইচ্ছে করলো এবং মধ্যাহ্নে আপনি হয়তো কিছু ভাল প্রোটিনযুক্ত খাদ্যও খেয়েছিলেন (নৈশ ভোজের চেয়ে কম)।

বয়েস বাড়বার সাথে সাথে আর্থিক ফোকাস এবং জিনিষ কেনবার জন্য প্রচুর অর্থ পাওয়া যা মানুষকে দিচ্ছে অর্থনৈতিক মানসিক চাপ এবং এই চাপই দিচ্ছে ঘুমের সমস্যা। বিভিন্ন রকমের আর্থিক চাপই হলো বিভিন্ন রকমের সমস্যা।

ইচ্ছা ক্রমবিহীন

কর্মবিহীনতা অনিদ্রার এক বিশেষ অংশের মধ্যে থাকে।

ইচ্ছাকৃত হারিয়ে বা চলে যাওয়ায় দেখা দেয় কিছু সাময়িক সমস্যা যা মানুষের ঘুমের প্রথম স্তরেরই সমস্যা দিতে থাকে এবং জড়ো করে আরও কিছু সমস্যা নতুন কর্ম খোঁজার নিমিত্তে। এই পরিস্থিতি এক সংক্রামক হয়ে দাঁড়ায় এবং সমস্যা ক্রমাগত চলতে থাকে যদি এই পরিস্থিতি না বদলায় পছন্দমতো কাজ না পাওয়া যায়। আর্থিক চাপের সাথে যদি এই কর্ম বিহীনতাও

চলতে থাকে তাহলে এই পরিস্থিতি মানুষকে এক আশাতীত সমস্যার মধ্যে ফেলে দেয়।

অতিরিক্ত খরচ করা

এই পরিস্থিতিতে অতিরিক্ত খরচ করা বা করানো অতিশয় দ্বায়ীত্বহীনতার পরিচয় রাখে। মানুষ কিন্তু সমানেই বিজ্ঞাপনের গোলাগুলি ছুড়ে জিনিষ কেনার আকাঙ্ক্ষা পূর্ণ করতে এবং রাজী হয়ে যাবার জন্যে। অন্যকেই অনুভব করছেন যে এটা নির্ধারিত করা অসম্ভব আশার বস্তু আরও ক্রয় করা। সেখানে সাধারণতঃ উপস্থিত হয় খুশীর বাকানো পথ মানুষের মনে। যাই থেকে সেখানে একটি নিদ্রা বিব্দু প্রকৃত পক্ষে লোগ করিয়ে দিতে পারে মানুষের খুশীর ভাবনার মধ্যে দিয়ে।

অভাব

আর্থিক সংগতি যথেষ্ট না থাকার দরুণ আস্থানা, খাদ্য কেনা, পোশাকাদি কেনা এই সবই মানুষকে এক চরম চাপের পরিস্থিতির মধ্যে রাখে। সেখানে কোনই সন্দেহ নেই যে এই পরিস্থিতি চলতে থাকার ফল এসে দাঁড়ায় নানান চাপ সম্পর্কীয় ঘুমের সমস্যার কারণ। সেখানে এমন কিছু যদি থাকে যা আপনাকে সহযোগিতা করাবে এই চাহিদা মেটাবার ক্ষেত্রে, তাহলেই মাত্র আপনার এই চাপ সম্পর্কীয় সমস্যাগুলি হয়তো লাঘব হতে পারে। কিন্তু তখন প্রয়োজন পড়বে নিজের অতিরিক্ত এক ডিসিপ্লিন এবং আত্ম বিশ্বাস যেখানে এই অভাবকে রীতিমতো শক্তপথে দমন করতে হবে। কিন্তু সেখানে

মানুষের হয়তো এটা মেনে নিতে হতে পারে যে "এই অভাবের পরিস্থিতিতেও মানুষ অল্প খুশীর পর্যায়ে থাকবে নক্ষত্র সাময়িক ভাবে কিন্তু এগুলি সাধারণতঃ করা হয়ে থাকে কোন এক পছন্দের স্তর থেকে।"

পর্যায় ব্যবহার করা হয় অপ্রয়োজনীয়তার খণ্ডে

আপনি প্রকৃত পক্ষে কি পাওয়ার চেষ্টাতে পর্যায়া খরচা করছেন? দর্শকদের জন্য দুঃখের দৃশ্য এই হয় যে, তারা লক্ষ্য করেন যে, যারা ধনী মানুষ তেরা এখনও পর্যায়া সুখ এবং শান্তি খুঁজে পেতে কেন অক্ষম। কখনো কখনো তারা আরও খরচ করে যা দেখে মনে হয় তারা হয়তো আরো বিশাল ধনী হয়ে আসছে। আপনার আর্থিক চাপ যদি কোন অপ্রয়োজনীয়তার আবদ্ধ হয় তাহলে আপনাকে ভবিষ্যতের খোঁজটাও করতে হবে। প্রচুর অর্থ পাওয়া সুখের প্রয়োজনীয়তার ক্ষেত্রে গ্রহণযোগ্য।

সিফ্ট ওয়ার্ক

আপনি যদি কোন সিফ্ট কর্মীদের সাথে কাজ করেন তাহলে ঘুম করবে ঘুমের জন্য যখন কাজ আপনার চারিদিকে ঘুড়বে- কিন্তু আপনার নিজের "বায়োলজিকাল ভাল" আপনাকে সংকেত করবে জোগ থাকার জন্য। একটা নিদ্রা পরীক্ষা দেখান সিফ্ট কর্মীরা নিয়মিতভাবে দিনের ঘুনোয় বিশেষ করে যারা রাতে সিফ্টে কাজ করে।

এনভাইরামেন্টাল ইন্টারফ্রেনেস

বিভিন্ন আকর্ষিত ঘুম পরিবেশ রূপেও আমাতে পারি গভীর ঘুমের নিমিত্তে, খুবগরম অথবা ঠান্ডার স্থানে, খুব আলোময় বা শব্দজনিত স্থানে। অন্যান্যতা কমানের স্থানহলো যেমন একটি পিপিটি বিদ্যুৎ। যদি আপনাকে এমন কাহারও পাশে শুতে যিনি ঘুমের ঘোরে নাক ডাকেন, পাড়েও যেমনা অথচ গভীর ঘুমে থাকেন, এটা প্রায়ই আপনাকে খুবই বিরক্তি করে। আপনি আপনার পারটনারকে সুউপদেশ দিয়ে সাহায্য করুন এক্ষেত্রে।

ফিজিক্যাল ফ্যাক্টরস

সক্ষমতা থাকে সতেও স্বাস্থ্যের বহু সমস্যার দরুণ মানুষকে ঘুমিয়ে পাড়ে থাকতে হয়। যার আরথারাইটিস বা অন্য কোন বেদনামুক্ত অঙ্গমুক আছে তার পক্ষে ভালভাবে ঘুমানো অসুবিধাজনক হয়, এমনকি যাদের শ্বাসের কষ্ট আছে যেমন হাঁপানী তাদের পক্ষেও ঠিকমতো ঘুমানো অসুবিধাজনক হয়। হরমণাল সিফ্ট সহ যার কারণ প্রিমেনসট্র্যাল মিনড্রোস অথবা মিনোপাউজ তাদেরও ব্যাঘাত মাঝে মাঝেই হয়। এছাড়া প্রসুতিদেরও ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে।

এব্রন লেগ মুভমেন্ট

দু রকমের এব্রনরম্যাল লেগ মুভমেন্ট আছে। পিরিয়োডিক লেগ মুভমেন্ট এবং রেষ্টলেস লেগ সিনড্রোম। পিরিয়োডিক লেগ মুভমেন্ট থাকে তখন ইঠাৎ পা হেচকিয়ে এবং

ঝাঁকুনি দিয়ে ওঠে বা যদি কোন চুলকানি কারণ ঘটে। রেষ্টলেস লেগ সিনড্রোম হলো এতে ঘুমের ঘোরেই তিনি অযোথা ইঠাৎ পাশের জনের শরীরের ওপর পা তুলে দিতে অভ্যস্ত থাকেন। এই উভয় কারণই হলো এব্রনরম্যাল লেগ মুভমেন্ট। এই দুই কারণেই মানুষের ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে এবং এটাই হলো ইঠাৎ জেপে যাওয়ার কারণ। মানুষ হয়তো ভারতে পারেন জেগে ওঠার কারণ ঘটে যেমন রাতে ঘুমের সময়প্রসারের বেগ আসে-তাই ঘুম ডেসে যায়। এইগুলি হতে পারে এব্রনরম্যাল লেগ মুভমেন্টের কারণ। চিকিৎসা সমাধান হতে পারে ঔষধের দ্বারা, তাদের পক্ষেও যারা পারকিন্সন্স রোগের জনেও যা ব্যবহার করেন।

মেডিকেশন্স

এই ক্ষেত্রে বিশেষ চিকিৎসা আছে। যেমন স্টেরয়েডস এর এবং কিছু ওষুধ যা হাই ব্লাড প্রেসারের জন্য, হাঁপানী রোগের জন্য অথবা ডিপ্রেসন জন্য, যেগুলিও ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায় কারণ হয় থাকে।

হুজ এট রিস্কস ফর পুয়ার স্লিপ

কার্যতঃ প্রায় প্রত্যেকেই এই ঘুমের অসুখে ভোগে। ঘুমের বিভিন্ন কর্মের ব্যাঘাতের তালিকাতে ইতিমধ্যেই বলা হয়েছে। এগুলি সিফ্ট কর্মীদের ক্ষেত্রে হচ্ছে যাত্রীদের ক্ষেত্রে হচ্ছে। অসুস্থ রোগীদের ক্ষেত্রে হচ্ছে আবার যাদের অত্যধিক মানসিক চাপ আছে তাদের ক্ষেত্রেও হচ্ছে। এক্ষেত্রে

এটাও দেখা গেছে তুলনামূলক হিসাবে যে ৪০% চেয়েও বেশী মহিলারা ঘুমের অসুখে ভোগ যেখানে পুরুষের সংখ্যা ৩০%। এই বর্ধিত সংখ্যার ঘুমের সমস্যা হতে পারে হরমোনের সাথে যুক্ত বা শিফটিং এর সাথে যুক্ত। অতি বয়স্কদেরও এই ঘুমের সমস্যা রয়ে গেছে প্রায়ই। ৬৫ বছরের ওপরে যারা আছেন তাদের জন্য এই বয়েসে বিশ্রাম এক অত্যন্ত প্রয়োজনীয় অংশ। যদিও এটা সত্য যে তাদের পক্ষে বেশীক্ষণ জেগে থাকাও কখনো দুস্কর হয়ে ওঠে-তাই এর পরিবর্তে তাদের রাতে ঘুমের প্রয়োজনটা একান্তই দরকার। অবশ্য এক্ষেত্রে তারা অল্প পরিমানের ঘুম ভাগে ভাগে সাধারণতঃ পেয়ে থাকেন সারাদিনের মধ্যে। এদের মধ্যে কিছু বয়স্করা আছেন যারা চিরদিনই রাতে দিনে দু'বার ঘুমেতে অভ্যস্ত, এবং এদের মধ্যে অনেকে আছেন যারা সুবিধে মতো একটা রুটিন করে নিয়েছেন নিদ্রুত সময়ে ঘুমোবার জন্য।

১. ভাল ঘুমের গুপ্ত রহস্যটা কি ?

একজন ডাক্তারকে দেখানোই হলো সবচেয়ে ভাল পথ প্রাথমিক দিকে। ডাক্তার অবশ্য প্রথমেই অনুসন্ধান করবেন যে, আপনার ঘুমের মূল সমস্যাগুলি কি এবং কোন্ কোন্ কারণ আপনাকে প্রায়ই এই সমস্যা মধ্যে ফেলে। আপনার ডাক্তার হয়তো আপনাকে পরামর্শ দেবে আপনার দৈনন্দিন জীবনের নিয়মগুলি বদলাবার জন্য। আপনাকে মনে রাখতে

হবে যে কিছু কাজ আছে যেগুলি আপনার করা উচিত আবার এমন কিছু কাজও আছে যেগুলি আপনার করা উচিত নয় বা সেগুলি অন্যের জন্য। সুতরাং আপনাকেই ঠিক করতে হবে কোন কাজগুলি আপনার পক্ষে সঠিক এবং তাতেই টিকে থাকা দরকার। যাইহোক এখানে কিছু উপদেশ দেওয়া হলো যা বেশীরভাগ মানুষের জন্যেই প্রয়োজন হিসাবে দেখা গিয়েছে।

●বিকেলের দিকে বা সন্ধ্যার দিকে ক্যাফেইন, নিকোটিন এবং এলকোহল বর্জন করুন। ক্যাফেইন এবং নিকোটিন আপনাকে দেবে দেবীতে ঘুম এবং এলকোহল আপনাকে রাতে দেবে ঘুমের ব্যঘাত।

●বিছানায় শুতে যাবার অন্ততঃ তিন ঘণ্টা আগে নিয়মিতভাবে শারীরিক অনুশীলন করুন। একটি ওয়ার্ক আউটের পরে সময় আপনাকে জাগিয়ে রাখবে যেহেতু আপনার শরীরে বাতাস লাগার সুযোগ হয়তো ছিলনা।

●আপনি যখন রাতে বিছানায় শুতে যান তখন যদি আপনার ঘুমের সমস্যা থাকে তাহলে আপনি দিনের বেলাতে ঘুমেতে যাবেন না যেটা আপনার রাতে ঘুমের সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

●রাতে শোবার সময় নিয়মিতভাবে স্থাপন করুন একটি বিশ্রাম যা আপনাকে ঘুমোবার সংকেত দেবে। চেষ্টা করুন যাতে নিয়মিতভাবে সাত থেকে আট ঘণ্টার টানা

ঘুম হয় এবং এই নিয়ম সর্বদা বজায় রাখার আশ্রয় চেষ্টা চালিয়ে যাবেন।

●রাতটা শুধুমাত্র ঘুমের জন্যই রাখবেন-অন্য কোন কাজের জন্য নয়। এর সাপেক্ষে আপনার বিছানাটিও যেন পরিপাটি করা থাকে।

●আপনি যদি তিরিশ মিনিটের মধ্যে ঘুমের জন্য যেতে না পারেন তাহলে কোন "বেড-টসিং" এর জন্য থাকবেন না। উঠে পড়ুন এবং বিশ্রামের সাথে জড়িত হবার চেষ্টা করুন। যেনন, হয় কোন বই পড়ুন বা গান শুনুন ততোক্ষণ পর্যন্ত যতোক্ষণ না আপনার ঘুম আসে। মনে রাখবেন মনটাকে পরিষ্কার রাখুন-নিত্য সমস্যার কথা ভেবে সময়কে নষ্ট হতে দেবেন না বা সমস্যার জন্য সময়কে অহেতুক ব্যবহার করবেন না। মানসিক চাপ কমানোর চেষ্টা করুন যা আপনাকে করতেই হবে এবং এই চাপ দূর করার জন্য কোন পিলস্ খাবেন না। এটাই হলো অভ্যাস করার অত্যন্ত প্রয়োজনীয় তালিকা চাপ কমানোর জন্য।

●বিশ্রামের জন্য দেরি করবেন না, এটা রোজই মেনে চলবেন।

●সময়কে ভালভাবে পরিচালনা করুন এবং জটিল কাজ সেড়ে ফেলুন এবং অতি আবশ্যিক কাজের জন্য সময় রাখুন।

●কাজই চাপকে বিরত রাখে কিছু শারীরিক কাজের দ্বারা।

● চিন্তা করুন এবং উপায় করুন কিভাবে কাজের পরিবর্তন করা যায়।

● ঘুমই হলো অতিরিক্ত চাপের চাবিকাঠি। তাই ঘুমের সময়কে কমিয়ে আনার চেষ্টা করবেন না।

● ক্লান্তিভাব সহজেই চলে যায় যখন আপনি অতিশয় কাজের মধ্যে ডুবে থাকেন।

● বর্জন করুন আলকোহল, নিকোটিন, কফি ওমুখ পত্রাদি যেমন ট্যাংকুইলাইজার।

● প্রত্যহ বিশ্রাম কে স্থাপন করুন এবং সকালে কুকুর নিয়ে হট্টন।

● দুর্বলতাকে অগ্রাহ্য করা উচিত নয়।

● এবারে বলুন এগুলিই হলো চাপের নিবারক।

হোয়েন ডু ইউ নিড্ টু সিক্ হেন্ন ?

যদি আপনার ঘুমের সমস্যা জিদ বশতঃ অনেক দিন (এক সপ্তাহের চেয়েও বেশী) পর্যন্ত থেকে যায় এবং বিরক্তিকর হয় অথবা ঘুমন্তভাব যদি মধ্যস্থতা করে অনুভবের সাথে অথবা সারাদিনের ক্রিয়াকর্মের পরও, তাহলে আপনার অবশ্যই ডাক্তারের সাহায্য নেওয়া দরকার। ডাক্তারের সাহায্য ছাড়া আপনি অভ্যেস বশতঃ দশদিনের জন্যে এটা করে দেখতে পারেন যে রাতে দুধজাতীয় কোনখাদ্য গ্রহণের পর আপনার নিদ্রার সমস্যা মেটে কিনা এটা ভাল করে লক্ষ্য করতে হবে। আপনি হয়তো এই মধ্যস্থতার সঙ্গে ভাল ফল পেতে পারেন প্রমাণ হিসাবে আপনাকে সাহায্য

করতে পারে আপনার এই ঘুমের সমস্যার ক্ষেত্রে যেটা আপনার ডাক্তার ভাল বুঝতে পারবে।

জীবনধারা বদলানোটা একাই যথেষ্ট নয়। বিশ্রামের অভাবে অঙ্গক্ষণের আরাম বা বিশ্রাম সাহায্য করতে পারে এই নিদ্রাবিহীনভাবকে অথবা চিন্তাকে বাড়াতে নাও দিতে পারে অথবা নিরাশতাকে কমতেও সাহায্য করবে যতোক্ষণ না এই বিশ্রামকে ওরুত্ব দেবেন ততোক্ষণ পর্যন্ত হয়তো ঘুমের সমস্যা লঘু হবে না অতঃপর জীবন ধার পরিবর্তনের জন্য ওমুখের সাহায্য নিতে হবে। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই ওমুখই ব্যবহার করা হয় কেবলমাত্র যতোক্ষণ না পর্যন্ত সমস্যার সমাধান তাড়াতাড়ি হয় এই চাপের বিরুদ্ধে যা জীবনধারা বদলানোর দুই সপ্তাহের মধ্যে থাকে।

এই ঘুমের জন্য অনেক ওমুখের দোকানও সাহায্য করে ঘুমের ওমুখ দিয়ে-কিন্তু মনে রাখবেন এটা খুবই বিপজ্জনক ডাক্তারকে না জানিয়ে বা তার পরামর্শ না নিয়ে এই সব ওমুখ খাওয়া। একজন ডাক্তারই মাত্র আপনার ব্যাধির কথা জানতে পেরে তিনিই ঘুমের সমস্যা মেটাতে পারবেন।

নিচের লেখা গুলি হলো ঘুমের উপশমের মূল উপদেশ। ঘুম স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজন। কাজেই এর জন্যে নিয়মিত স্বাস্থ্য চর্চা করুন এবং ঘুমের সমস্যাতে ডাক্তার সঙ্গে অবশ্যই পরামর্শ করুন।

"স্লিপ কোশেট" কুইজ

একটি মতলব পাওয়ার জন্য। নিচের লেখারগুলির মধ্যে গোল চিহ্নদিন আপনি যথেষ্ট ঘুম পেয়েছেন গত বছরে।

● ১ গভীর ঘুম আমার জন্য কদাচিৎ।

● ২ আমার মনের মধ্যে অনেক কিছু আছে ঘুমোতে যাওয়ার জন্য।

● ৩ আমি রাতে ঘুমের সময় যখন হঠাৎ উঠি-তারপর আর ঘুম আসে না।

● ৪ আমি বিশ্রাম করতে পারি না-কারণ আমার অনেক চিন্তাভাবনা আছে।

● ৫ এমন কি রাতে যদি আমার ঘুম হয়, কিন্তু সকালে আমি খুব ক্লান্তি বোধ করি।

● ৬ মাঝে মাঝে আমি চোখ বন্ধ করতে ভয় পাই এবং ঘুমোতে যেতেও ভয় পাই।

● ৭ আমি খুব ভোরেই জেগে উঠি।

● ৮ রাতে ঘুমিয়ে পড়তে আমার আধঘন্টারও বেশী সময় লাগে।

● ৯ আমি খুব বিরক্তি বোধ করি যখন ঘুমোতে পারিনা।

● ১০ আমি সকালে রুম্ব এবং বেদনা অনুভব করি।

● ১১ আমি সারা রাত ধরেই স্বপ্ন দেখি।

● আপনি এক বা একাধিকে যদি গোল দাগ দেন তাহলে ডাক্তারের সঙ্গে ঘুমের পরামর্শ করা দরকার।

বেগুন উৎপাদনের টিপস

বেগুন (সোলানাম মেলপেনা) একটি জনপ্রিয় শক্তি যা সারা বছর ধরেই পাওয়া যায়। এর জনপ্রিয়তাকে অনুমোদন করা হয় ডিম প্রকল্পের সাথে। ইহা এগ্রোব্রাইমেটিকের পরিস্থিতি ও মাটির সাথে পালিত হয়েছে এক বিশাল স্তরে। ভিটামিন এ এবং বি এর জন্য এর মধ্যে আছে উচ্চমানের ক্ষমতার প্রেক্ষারেনস এবং এর জন্য পাওয়া যায় চালু বাজার।

সমতল জায়গায় এই শক্তিকে উৎপাদন করা যেতে পারে সারা বছর ধরে। কিন্তু জুন এবং জুলাই মাস হলো এর পক্ষে খুবই ভাল মরশুম। ইহা দো-আঁশ মাটিতে যেখানে জল দেবার ভাল নদমা করা থাকে সেখানে ভাল উৎপাদন দেয়। বহু সংখ্যার উন্নতমানের ভারাইটিজ এবং হাইব্রিড (উচ্চমানের সার) এই বেগুনের জন্য পাওয়া যায় অর্থনৈতিক কর্মিকার্যের জন্য।

বেগুনের রঙ, আকৃতি এবং মাপ এর ভিন্ন ভিন্ন ধরণ থেকে আলাদা এবং তফাৎ দেখা যায়। কখনো কখনো এর একটা বেগুনের ওজন ৫০০ গ্রামের ও বেশী হয়- যে গুলিকে কোন রসজ্ঞ ব্যক্তি এর মাধ্যমতাকে সমর্থন করে। এই বেগুনের বিভিন্ন ধরণের রঙ চোখে পড়ে যেমন সবুজ ভায়োলেট, হলুদা ঘিয়ে, গাঢ় বেগুনী, বা কখনো ডোরা কাটা ইত্যাদি নানান রঙের। এর আকৃতির বিচিত্র

রূপ খুবই চোখে পড়ে। যেমন কখনো ফুটবলের মতো গোল আবার কখনো লম্বাটে গোল, আবার কখনো শুধুই লম্বা হয়। যেহেতু এই বেগুনের শস্য দানা



ছোট হয় তাই এর চারাগাছের বাগানের ভাল পরিচালনা হওয়া দরকার। এক হেক্টর জমিতে প্রায় ৬৫০ গ্রাম শস্যদানার প্রয়োজন এই বেগুন চাষের জন্য। কিন্তু এই শস্যদানার অঙ্কুর খুব বড় আকারেই রোপন করতে হয় এবং অতি ঘন এর পালন দরকার সমস্ত মাঠে। এই শস্যদানাগুলিকে বায়োলজিকাল পদ্ধতিতে পরিচালিত হওয়া দরকার খুবই কর্মঠ মিশ্রণে। যেমন ভেমি-ওয়াস এবং গোমূত্র বা কিছু পাথোজেনিক সংক্রামককে সরিয়ে দেয় বীজ রোপণের সময়।

এই শস্যদানার সম্পূর্ণ মাঠে খুবই ভালোভাবে লাসল দেওয়া দরকার এবং একে খুব ভালভাবে এর চাষ করাও প্রয়োজন। গোটা জমিতে প্রয়োজনীয় শারে খুবই ভালোভাবে সার দেওয়া দরকার সঙ্গে নিম্কেক, কয়ের পিথ

কমপোস্ট এবং ভার্নিকমপোস্ট থাকা চাই ভালো ফলনের জন্য। এই বীজ বপনের পরক্ষণেই এগুলিকে ঢাকা দরকার পাতলা মাটির চাদর অথবা বাঁড় দিয়ে অথবা ভিজে পাতা দিয়ে।

এই শস্য দানাগুলি প্রায় পাচদিনের মধ্যেই অঙ্কুরিত হয়ে যাবে এবং সারা মাঠে খুব ভালোভাবে জল দিতে হবে। প্রথমদিকে আংশিকভাবে জমির ওপর একটা আচ্ছাদন (ঢাকনা) দরকার। কয়েকবার এর ওপর কিছু নিম পাতা ছড়িয়ে দেওয়া ও ভাল। ভেমি-ওয়াস এবং গোমূত্র এগুলিকে প্রথমদিকে পোকা মৃত্ত রাখবে। চারাগাছের রক্ষণাবেক্ষণের সময় জমিতে এন্টাগোনি-সটিক, কাস্পি, ত্রিচোডার্মা ভিডি সংক্রামক পোকের হাতে থেকে রক্ষা করবে।

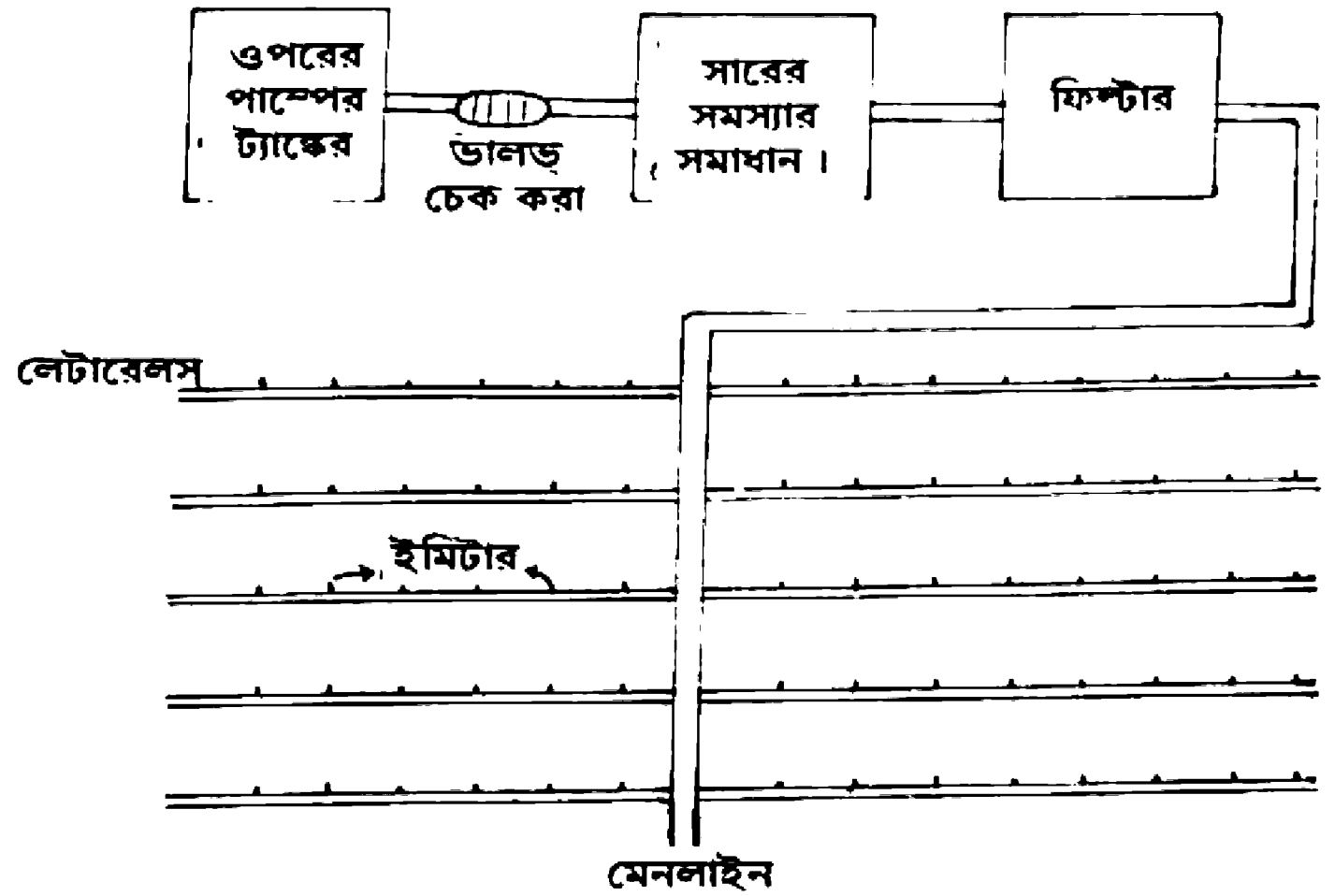
(২৪ পাতায় দেখুন)

ফেঁটা-ফেঁটার জলসেচন : জল রক্ষণশীলতার একটি পদক্ষেপ চালিয়ে যাওয়া

● শাবা-শাজিদ

ফেঁটা-ফেঁটা বা চুয়ে চুয়ে পড়ার জলসেচন ব্যবস্থা হলো জল ঢালার নতুনতম অর্থনৈতিক পদ্ধতি। এটা প্রায়ই বর্ণনা করা হয়েছে যে মাটিতে আস্তে আস্তে জল দেওয়া, কারীগরি প্রথায় যাকে বলা হয় ইমিটারস্ অথবা এ্যাপ্লিকেটরস্, যা নিদৃষ্ট স্থানে কেন্দ্রীভূত হয় জল সরবরাহের পথে সরবরাহ করা হয়।

ফেঁটা-ফেঁটা জলসেচন ব্যবস্থার উদ্ভূতি হয়েছিল জার্মানিতে ১৮৬৯ সালে, যেখানে মাটির পাইপ ব্যবহার করা হয়েছিল ১৯২০ সাল থেকে। ফুটো ফুটো করা এই পাইপ ব্যবহৃত হয়েছিল যেটা তৈরী করেছিল কনসেপট



ফিসির্ল (সস্তাব্য ধারণা)। অল্পখরচের প্লাস্টিক পাইপ প্রস্তুতের উদ্ভূতি হয়েছিল ১৯৫০ সালে, যা ফেঁটা ফেঁটা ভাবে

জল দেওয়ার অভ্যাসকে জনপ্রিয় করেছিল। আজ ভারতে হাজার হাজার একর জমিতে এই পদ্ধতিতে জলসেচন করা হয়।

আমাদের বিজ্ঞাপনে বিভাগে স্বেচ্ছাসেবকের প্রয়োজন

নানওয়ানী চ্যারিটেবল ট্রাস্টের বিজ্ঞাপন বিভাগের জন্যে স্বেচ্ছাসেবক চাই যিনি আমাদের এই পত্রিকার জন্যে বিজ্ঞাপন জোগাড় করে দিতে সাহায্য করতে পারবেন। অনুগ্রহ করে আসুন এবং সাহায্য করুন এই বিশাল কাজের জন্যে। যোহেতু আপনি হয়তো সতর্ক হবেন যে এটা হয়তো খুবই বেশী খরচ সাপেক্ষ ছাপাতে এবং ডাকে পাঠাতে এর কপিগুলি। কিন্তু আমরা আপনাকে নিশ্চিত করছি যে এই বিজ্ঞাপনের প্রতিটি টাকার মূল্য আপনাকে দেওয়া হবে যা আপনি আমাদের বৃহৎ প্রচারের জন্যে জোগাড় করে এনে দেবেন।

অনুগ্রহ করে লিখুন:

**ADVERTISING DEPARTMENT
NANWANI MAGAZINE**

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road
Bangalore 560 032, India
Fax: 080-3435929

ফেঁটা-ফেঁটা জলসেচনের সুযোগগুলি: সম্প্রতি বিভিন্ন প্রকারে অনুমোদিত হয়েছে সুযোগের নিমিত্তে।

ক. আস্তে আস্তে জল ঢালা প্রমাণ করেছে যে, এইভাবে মাটিতে জল ঢাললে জল মাটির ভেতরে প্রবেশ করে ঠিকমতো।

খ. কেবল মাত্র চারাগাছের অল্প মাত্র স্থানই ভেজে এবং মাটিতে জলের অপ-ব্যবহারকে কমানো যায় বাষ্পীকরণ এর দ্বারা মাটির থেকেই।

গ. এইভাবেই আগাছার গ্রোথকে (বারকে) কমানো যায় কারণ মাটির সীমিত অংশই ভেজা থাকে।

ঘ.সার জমিতে দেওয়া মোতে পারে জলসেচনের নিয়মানুসারেই।

ঙ.চারাগাছে এইভাবে জল পাওয়ার সুবিধাই এর বাড়কে সাহায্য করে আশা সমপর্ণের পাথে।

চ.প্রত্যেকদিন অথবা প্রায়ই এইভাবে জল ঢালা মাটিকে আরও বেশী ফুট পুষ্ট করে এবং মাটির জল আরও তরল হয় এবং বাইরের দিকের জলকে আরও ভালোভাবে ভেজার পথ তৈরী করে দেয়।

ফোঁটা ফোঁটা জলসেচনের অসুযোগ- গুলি (অসুবিধা): এই চাষের ক্ষেত্রে জমিকে উৎক্ষিপ্ত করা বা এর গতিরোধ করা এর আরেকটি চরম কারণ হিসাবে মানা হয়। উৎক্ষিপ্ত করার কারণগুলি এবং এর গতিরোধ করার কারণ- গুলি আরোপ করে এর ফিজিক্যাল, ক্যামিক্যাল এবং বায়োলজিক্যাল সমস্যা গুলি।

জলের ফিলটারেশন প্রসেস এবং রাসায়নিক চিকিৎসার উন্নয়নের মধ্যে কমেতে পারে গতিরোধের সমস্যা। তীক্ষ্ণ দাঁত দিয়ে কাটা এরকম কোন ঘটনা উপস্থিত করে এক সমস্যা, যার দ্বারা প্রাষ্টিক পাইপগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। শমোর জন্যে বড় জমিতে প্রয়োজন পড়ে বেশী পরিমানের পাইপ।

সেখানে ফোঁটা ফোঁটার জলশেচন আর্থিক দিক থেকে লাভকর নাও হতে পারে।

কম্পানেন্টের সিস্টেম

এই ফোঁটা ফোঁটার সিস্টেমে হয়তো যুক্ত হয় পাম্প, ফিলটার, মিটার ভালব্‌স, লেটারেলস, ইমিটারস্ এবং নিউমেরাস্

ইত্যাদির রকমারি পার্টস। জল সাধারণতঃ যায় স্ট্যাটিক প্রেসারের মারফত অথবা পাম্প মারফত অথবা পাম্প মেইনলাইন থেকে সাবমেইনলাইন পর্যন্ত অথবা ছোট সিস্টেমে সড়াসড়ি লেটারেলস এ যায় এবং পারে ইমিটারসে যায়।

ইমিটার জলসেচনের জল ছড়িয়ে দেয় সমস্ত মাটিতে এবং চারাগাছ মাটি থেকে জল নিষ্কাশন করে। ইমিটারের হাইড্রুলিক কারেকটরাই-জটিকস জল বহনের পরিমাপ নিশ্চিত করে ইমিটার মারফত। নিউমেরাস টাইপের নিশ্চিত করে ইমিটার মারফত। নিউমেরাস টাইপের ইমিটার প্রস্তুত হওয়া দরকার। ইমিটারের অনেক সংখ্যার ফিচার থাকা দরকার।

সেগুলি হলো-

ক.প্রত্যেক ইমিটার বিভিন্ন ধরনের পাওয়া যাওয়া উচিত বিভিন্ন রকমের শ্রোতের অনুযায়ী।

খ.প্রেসারের জন্যে শ্রোতের মাপ সর্ব ক্ষমতার সীমার মধ্যে হওয়া উচিত পরিপক্কভাবে জলছাড়ার জন্যে।

গ.শ্রোতের মান সামঞ্জস্য পূর্ণ এর পূর্ণউৎপাদক হওয়া উচিত দীর্ঘ- দিনের জন্যে।

ঘ.ইমিটারের খুব বড় আকারের শ্রোত থাকা দরকার গতিরোধের প্রচ্ছন্নততাকে কমবার জন্যে।

সাবমেইন দেয় একটি লেটারেলস্ এর দল যা জোনের মধ্যে থাকে এবং যে সংখ্যায় নির্ভর করে নিজের এলাকাতে থাকতে এবং তৈরী করে টোপেগ্রাফির আকার। ছোট এলাকাতে একটি সাবমেইন

যথেষ্ট অথবা বাদ দেওয়া হতে পারে যদি মেইনলাইন সাবমেইনলাইনের বিকল্প হয়। সংখ্যার প্রস্তাব এবং লেটারেলস এর জায়গা পরিচালিত হয় প্রকৃতির শমোর দ্বারা। চারাগাছের প্রত্যেক সারিতে সেখানে গাছ অথবা শাকসব্জি বা অন্যান্যগুলির প্রয়োজন হয় লেটারেলস্ এর।

কৃষিক্ষেত্রের উৎপাদন ডেলিভারি এবং এই ফোঁটাফোঁটা জলের সিস্টেম এর মধ্যে কিছু কিছু নিখুঁত নিষ্কাশনের দরকার। ফিল্টার ব্যবহার করা হয় কিছু সলিড ডেবরিস্ এবং সাসপেন্ডেড সলিড জল থেকে সরাবার জন্যে। এই ফিল্টারগুলি নিদৃষ্ট সময়ে সময়ে পরিষ্কার করা প্রয়োজন এবং ভালভাবে ব্যবহারের জন্যে মাঝে মাঝেই খুব ভালভাবে ফ্রাসিং করাও প্রয়োজন যাতে খুবই সাফল্যতা লাভ করা যায়। এই ফিল্টার খুব ভালভাবে সিলেক্ট হওয়া চাই এবং এর ভেতরে রাখার জলের মান এবং শ্রোতের পরিমান যথেষ্ট উচ্চমানের হওয়া দরকার।

এই ফিল্টারের অবশ্যই জল সরাবার ক্ষমতা থাকা চাই এবং ফাইন পার্টিকুলেটস গুলিকে যাতে খুব ভালোভাবে নিচের দিকে নিষ্কাশন করে দিতে পারে ইমিটারের পাথে।

এই ফোঁটা ফোঁটা জলের চাষে কিছু বিশেষ নিয়ম থাকা অবশ্যই দরকার এবং শমোর একটা হিসাব থাকাও দরকার। ইমিটারের এই জায়গার পার্থক্যতার মধ্যে চাষের নিদৃষ্ট সময় দেখে যেন অবশ্যই মনে হয় শমোর বিভিন্ন ধরনের শম্য

(৩০পাতায় দেখুন)

গ্রোইয়িং অফ কানেশন আন্ডার গ্রীণ হাউস

এম. আনজানাপ্পা, এন. সিভা রেড্ডি, কে. মূর্তি এবং এইচ. নাগরাজ, ডিভিশন অফ
হটিকালচার, ইনিভারসিটি অফ এগ্রিকালচার সায়েন্স, জি. কে. ভি. কে. ব্যাসানোর-৫৬০০৬৫

কানেশন (ডায়ানথাস কারিও-ফিলান) পৃথিবীতে একটি জরুরী বানিজ্য সম্বন্ধীয় ফুল। ইহা একটি জনপ্রিয় কট ফুল এবং আন্তর্জাতিক বাজারে এ তৃতীয় স্থানে দাঁড়িয়ে আছে। এই ফুলগুলি রাখে এক সুন্দর মান এবং বহুধরনের রঙ। ভারতের বেশ ভালমানের এই ফুল উৎপাদন করার যথেষ্ট সম্ভাবনাসূচক সুবিধা আছে কারণ এখানকার পরিবেশ খুবই তাৎপর্যপূর্ণ। কিন্তু ফুলের আন্তর্জাতিক মানের জন্যে এটা বলতে হবে যে এই ফুলের শমোর দানা গুলিকে উৎপাদন করার জন্যে একে ঢেকে রাখা দরকার যাতে খুব ভাল মানের ফুল পাওয়া যায় এবং কোন ক্রটির হাত থেকে মুক্ত থাকা চাই যাতে এই ফুলের চাম যে কোন খোলা অবস্থার জায়গাতে করা যায়, যেখানে সান্ডা আবহাওয়া আছে যেমন কাশ্মীর, কুলু ভ্যালি এবং কালিমপঙ ইত্যাদি জায়গাতে। ব্যাসানোর এবং পুনোভেও এর ঢাকনার কৃষিকার্যের যথোপযুক্ত স্থান। এখানে দুই প্রধান ধরনের কানেশন ফুল হয়। একটি হলো স্ট্যান্ডার্ড এবং আপরটি হলো স্প্রেটাইপ স্ট্যান্ডার্ড, যা উৎপাদন করে খুব বড় সাইজের মুকুল বা ফুল এবং এর থাকে লম্বা বোঁটা বা বৃত্ত। স্প্রে টাইপ প্রচুর পরিমাণে ফুল উৎপাদন করে গোছায় গোছায় এবং ছোট হয় আকারে।

পরিবেশের অবস্থা: কানেশনের দরকার প্রচুর পরিমাণের আলো-কিন্তু সূর্যের সড়াসড়ি আলো সূর্যো পোড়ার কারণ হতে পারে এবং এর মানের ক্ষতি হতে পারে তাই কোন জালের ছাওয়া দেওয়া দরকার। তাপমাত্রা এর উৎপাদনের অনেক সমস্যা ডেকে আনে, কিন্তু এর মান সাধারণ



তাপমাত্রার ওপর নির্ভর করে যেমন ১৩.২ ডিগ্রি সি থেকে ১৪.৩ ডিগ্রি সি গ্রীষ্মের সময় এবং ১০ ডিগ্রি সি থেকে ১১.১ ডিগ্রি সি শীতের সময় এ অভ্যন্ত প্রয়োজ্য হয় এর চামের সময়। কিন্তু এর শমাদানা প্রায় ৪০ ডিগ্রি সি পর্যন্ত তাপমাত্রা সহ্য করতে পারে। রাত এবং দিনের তাপমাত্রার মধ্যে তফাৎ আরও বড় হওয়া উচিত উচ্চমানের ফুলের জন্য। গরম শুকনোর বাতাস নিপারণ করে এর বৃদ্ধি এবং চারাগাছের ডটাগুলিকে ভেঙ্গে ফেলে সহজেই। ঢাকনার নিচে হাওয়া চলাচলের ব্যবস্থা ভাল থাকা দরকার যাতে দিতে পারে কম তাপমাত্রার আর্দ্রতা।

কান্টিভার্স: স্ট্যান্ডার্ড এবং স্প্রে এই দুই ধরনের ফুলেরই বিক্রেতা হলো খুব বেশী পরিমাণে। স্ট্যান্ডার্ড তৈরী করে খুব বড় ধরনের মুকুল, লম্বা বোঁটা স্প্রে সেখানে তৈরী করে ছোট ফুল গোছায়।

স্ট্যান্ডার্ড-কম্বা, রাগিনা, ট্রেডি,

গোন্ড বাস, মাষ্টার, আইবেরিয়া এরিয়েন এবং মনটোসা। স্প্রে-এলসি, ক্যাষ্টেলো, মোর্ডলি, অপটিমা এবং বারবারা।

সয়েল প্রিপারেশন: মাটিই এক্ষেত্রে হলো সবচেয়ে বড় বিষয় বস্তু যার ওপর নির্ভর করে এই কানেশন এর সম্পূর্ণ বানিজ্যিক সম্বন্ধীয় সাফল্যতা। সবচেয়ে ভাল মাটি হলো "স্যান্ডি লোম সয়েল" যা যান্ত্রিকভাবে উচ্চস্তরের বাপার। ভালোভাবে এর ড্রেনিং এর প্রয়োজন এবং উৎকৃষ্ট মানের মাটি হওয়া চায়। এই রকম হতে হবে পি.টি.টি ৬.৫ থেকে ৭.০০ মাটি খুব গভীরভাবে চাম করতে হবে (৪০ থেকে ৬০ সি)। এর নিশ্রনের সবচেয়ে ভাল ভাগ হলো ৫০% বালি, ৩০% লোম এবং ২০% মাটি।

যেদিন থেকে এই কানেশন এর শিকড় সহজেই অভিভূত হবে নিম্নমানের ড্রেনেজে এবং সেইদিন থেকেই ফিউসারিয়াম উইন্টে আক্রান্ত হবে। মাটি তখন মেগী ব্রোমাইড (৭০জি/এম২) দিয়ে সংক্রামক জীবানু মুক্ত করতে হবে অথবা ফরমালিন ২% রোপন করা অত্যন্ত একমাস আগে।

এইভাবে ৪দিন পরে মাটি খুঁড়ে সংক্রামক জীবানু মুক্ত করতে হবে এবং জলসেচন এর দ্বারা মাটিকে আরও উর্বর করতে হবে এবং ক্যামিকেল ধূয়ে ফেলতে হবে।

বেড প্রিপারেশন: এর চামের শয্যা(ক্ষেত) হবে ২৫সে.মি উঁচু এবং ১.০৫ চওড়া এবং সুবিধা যুক্ত দৈর্ঘ্য রাখা দরকার ৪০সে.মি এর পথ, দুই পাশাপাশি

ক্ষেতের শয্যার ব্যবধানে। সেই পথ যদি একটু ঢালু থাকে তাহলে

এটা ড্রেনেজ হতে পারবে।

প্রিপারেশন(প্রস্তুতি): বানিজ্যিক ভাবে কার্বেশন উৎপাদন হওয়া চারমিনাল কাটিংসের দ্বারা। এই কাটিং এর কম থেকে ৫ পদ থাকা উচিত। ভাল শিকড়ের কাটিং এর জন্য বাসাল পোশনি মোটা ১৫০পি.পি.এম. এন.এ.এ'এর জন্য সাথে ভালোভাবে পরিচালিত হতে পারে এবং রোপন করতে হবে বালির ক্ষেতের ভেতরে একটি মিষ্ট চেদ্বারে। কাটিং এর শিকড় ৪ থেকে ৫ সপ্তাহের মধ্যে সময় নেবে।

প্ল্যানটিং: রোপনের স্থান অবশ্যই পানিতে হবে খুবই নম্ব সহকারে যা নির্ভর করে সমস্যার ওপর কোন কালটিভার, লাইট ইনটেনসিটি এবং পিনটিং ইত্যাদি। সাধারণতঃ ততটা চারাগাছ প্রতি এম ১ (২০ গুনিভক ১৫সে.মি) এবং ১৫টা চারাগাছ প্রতি এম২ (১০ গুনিভক ২০সে.মি)। জমিগার মধ্যে রোপণ করতে হয় স্ট্যান্ডার্ড এবং স্প্রে এর জন্য ছাওয়াতে যেগুলি রোপণ করা হবে সেগুলি মাধ্যমানে করা দরকার কোন

এক চৌকো স্থানে এবং সেখানে ডি.ব্রিঃ এর দ্বারা একটি ছোট গাছ করতে হবে। কট বর্জটি যেন দেখা যায় এমন কি রোপনের পরও।

ইরিগেশন: চারাগাছ রোপণ করার সঙ্গে সঙ্গেই জল দিতে হবে মাথা থেকে নিচ পর্যন্ত অথবা নাই সিস্টেমে দেখা যেতে পারে চারিদিকে জলসেচণ, যা অবস্থান পরিস্থিতি প্রয়োজন হতে পারে কাটিংসের স্থাপনের জন্য। ওভারহেড সিস্টেম যদি চলতে থাকে তাহলে একমাস তা বন্ধ করতে হবে যখন ফুলের কুড়ি উপস্থিত হবে এবং পরিবর্তিত হবে চতুর্দিকের জলসেচনের দ্বারা সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি। এই কার্বেশনের জন্য এবং যত্নাঙ্কণ না মাটি দৃঢ় হয় অথচ বেশি ভেজনি ততক্ষণ ভালোভাবে রোপণ করতে থাকুন সেখানে প্রতি ক্ষেত্রে (শম্মাংত) তিনটি নেটোরেলস পাউপ থাকা দরকার

ফার্টিলাইজার (সার): রোপনের প্রথম তিন সপ্তাহের পর কোন কেমিকাল যুক্ত সার দেওয়া উচিত নয় এবং বালেনসাত নিউট্রিয়েন্টস এর পর দিতে পারেন যথো অনুমায়ী। প্রথমদিকের গ্রোথের জন্য চারাগাছের প্রয়োজন অম্ল ও নাইট্রোজেন গ্রোথের উন্নতির জন্য এবং পরে ইহা বালেনসাত হওয়া উচিত অন্যান্য নিউট্রিয়েন্টসের সাথে পারাকম রোপণ যত্নাঙ্কণ না পিনটিং এর শেষ পর্যায়ে পৌছায়।

এন পি কে সিএমডি

ডি এমঃ ৪ ৩৪ ১ ৩১ ১ ৩১ ১ ৩১ ১ ৩১

পিনটিং এর শেষ থেকে যত্নাঙ্কণ না পর্যন্ত শম্মা সংগ্রহ করার শুরু হচ্ছে।
ডি এমঃ ১ (সপ্তাহ)

৪ ৩১ ১ ৩১ ১ ৩১ ১ ৩১ ১ ৩১

শম্মা সংগ্রহকারী
ডি এমঃ ১ (সপ্তাহ)

৪ ৩১ ১ ৩১ ১ ৩১ ১ ৩১ ১ ৩১

(৩০ পাতায় দেখুন)

বোরওয়েল ডিভিসনের জন্য স্বেচ্ছাসেবক এর প্রয়োজন

নানওয়ানী চারিটেবল ট্রাস্ট বোরওয়েল বিভাগের জন্য স্বেচ্ছাসেবক খুঁজছেন যিনি আমাদের স্বপ্ন সাফল্যের সাথে সম্পাদন করতে পারবেন এবং কেন্দ্র বিন্দুতে নির্বাপিত করতে পারবেন গ্রান্ডসীডের কৃষ্ণ মোটোতে এবং বোরওয়েল ড্রিল করে দিতে পারবেন তাদের জন্য। যদি আপনি স্বেচ্ছাসেবক হয়ে সেবা করতে আগ্রহী হন, বিশেষ করে আপনার সেবা নিচের দেওয়াগুলিকে থেকে যে কোন একটা হয় তাহলে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

১. যে সব লোক বিভিন্ন ধরনের বোরওয়েল ইন্ডাস্ট্রিতে কাজ করেন।
২. যে সব লোকের বোরওয়েল বা জল সরবরাহের যথেষ্ট অভিজ্ঞতা আছে।
৩. যে সব লোক বোরওয়েলের হয়ে আংশিকভাবে কাজ করেছেন (মানুষ আমরা দলীয়ভাবে হয়ে কাজ করবো বা দুজনে মিলে বোরওয়েলের হয়ে কাজ করেছেন বা হতে পারে যে আর্থিক অসুবিধার জন্যে কিছু লোক যারা সম্পূর্ণ ভাবে চান্দব নাগাল পরে আছেন)।
৪. যে সব লোক সবকিছু সংস্থায় কাজ করেছেন এবং বিভিন্ন প্রজেক্টে এ আমাদের সাহায্য করতে পারবেন।
৫. যে সব লোক সময় এবং শক্তি ব্যয় করতে ইচ্ছুক আমাদের চান্দা আদায় করতে বোরওয়েলের জন্য এবং এর কারণ প্রচার করতে ইত্যাদি কিন্তু এটা শেষ বা আদৌ যে নয়-তা নয়। এইভাবে সাফল্যের এবং কেন্দ্র বিন্দুতে আমাদের সাহায্য করা।

BOREWELL DIVISION

NANWANI CHARITABLE TRUST

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road
Bangalore 560 032, India
Fax: 080-3435929

পৌর চাকরির পরিকল্পনার স্বর্ণ-বছর

পরিচয়

কর্মবিহীন লোকদের সংকেতের মধ্যে রাখা হয়েছে এবং কর্মসমত লোকদের হাতে আছে চিহ্নিতভাবে আরও কিছু কাজ যেগুলি কেন্দ্রীয় সরকারের পৌর এলাকার মধ্যে বিভিন্ন রকমের পরিকল্পনার মধ্যে রয়েছে। খুবই প্রয়োজনীয়

মানুষদের এই কাজ দিয়ে সাহায্য করা হবে সবচেয়ে সাম্প্রতিককালের পরিকল্পনা অনুযায়ী। কেন্দ্রীয় সরকার এই নতুন পরিকল্পনাকে স্বর্ণ-বছর হিসাবে পরিচয়

করিয়েছেন পৌর এলাকার কর্মসংস্থান এর নিমিত্তে। এই কাজগুলি তাদেরই জন্যে যারা দারিদ্রতার অনেক নীচে আছেন। অন্যান্য কয়েকটি পরিকল্পনা যেগুলি ইতি মধ্যেই চালু আছে যেমন হেরুজগার যোজনা, এলিভিয়েশন স্কীম ফর দি আরবন পুয়োর এবং

ইন্টিগ্রেটেড আরবন পভারটি এলিভিশন স্কীমস। এগুলি সবই একত্রে মিলিত একটি পরিকল্পনারই নীচে।

দি সেলিয়েট ফিচার অফ

দিস নিউলি ইনট্রোডিউসড স্কীমস আর

কেন্দ্র সরকার এর জন্য ৭৫ পারসেন্ট অর্থ দিতে পারেন এবং রাজ্য-সরকার বাকি ২৫ পারসেন্ট দেবেন এই পরিকল্পনার প্রয়োজন অনুশারে।

কোয়ান্টাম অফ লোন

এই পরিকল্পনার জন্য ৫০,০০০ হাজার টাকা পর্যন্ত লোন পাওয়া যাবে স্মল এন্ড টেকনোলজিক্যাল এমপ্লয়মেন্টের সমস্ত লোনের পরিমাণ হিসাবে, যার থেকে দেওয়া হয়ে থাকে ১৫ পারসেন্ট সরকারী আর্থিক সাহায্য হিসাবে এবং ৫ পারসেন্ট ধরে রাখা আছে। দান গ্রাহি থেকে এই পরিকল্পনাকে কাঁচা পরিণতকরণ এর জন্য। পরবর্তী বাকি পরিমাণটুকু বাইরের যেকোনো অর্থদানকারীদের কাছ থেকে ধার করতে হবে।

হু ইজ এলিজাবেল্ ?

পৌর এলাকাতে যিনি রোজগার করেন মাসে ৩৮১ টাকার মধ্য, কেবল মাত্র তারাই এই পরিকল্পনার আওতার মধ্যে পড়েন।

মেথড অফ সিলেকশন্

স্থানীয় মিউনিসিপালিটি দি মিউনিসিপাল কো-অপারেশন এবং আরবান কাউন্সিল কেবল মাত্র এরাই খোজখবর

ভ্রাম্যমাণ চোখের হাসপাতাল

চোখই হলো মানুষের শরীরের সর্বোত্তম প্রয়োজনীয় অঙ্গ, যখন আপনি আপনার চোখ হারিয়ে ফেলেন তখন আপনি পৃথিবীর সব কিছুই হারিয়ে ফেলেন এবং ঠিক সেই ঘটনাই আজকাল ঘটেছে প্রচুর সংখ্যায় গরীব মানুষদের প্রতি একটি সাধারণ সংক্রামক চোখের রোগ থেকে হয় যার নাম ক্যাটারাকট (ছানি)।

আমরা একটি ভ্রাম্যমান চোখের হাসপাতাল শুরু করতে চাই এবং আপনাদের মতো কিছু ডাক্তারের কাছ থেকে উপদেশও চাই। অন্যান্য পেশাদারী এবং ছাত্র ডাক্তার, যারা স্বাস্থ্যের যত্ন-সম্পর্কের অভিজ্ঞ তারাও আমাদের সাহায্য করুন যাতে এই চোখের অপারেশন আমরা খুবই কম খরচে বহন করতে পারি।

MOBILE EYE HOSPITALS

Nanwani Charitable Trust

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road

Bangalore 560 032, India

Fax: 080-3435929



নেওয়ার পর চিহ্নিত এবং স্থির করতে পারেন কারা অতি দারিদ্রতার নীচে আছেন এই অনুসন্ধান আরম্ভ হয়েছে গত ৯.৩.১৯৯৮ থেকে ৯.৪.১৯৯৮ পর্যন্ত। প্রার্থীদের নামের তালিকা ঘোষণা করে বলা হবে ১০.৫.১৯৯৮ তারিখে।

টারগেট গ্রুপ

এই প্লানগুলি কেবলমাত্র কোন চিহ্নিত দানগ্রহীদের জন্যই নয়। কোন দলও কিন্তু এই পরিকল্পনার সুযোগ পেতে পারে বেশী সংখ্যার কর্মস্থানের জন্য। পৌর এলাকার মহিলা

এবং শিশুদের এই উন্নয়ন পরি-কল্পণার পাশে-মহিলারা হয় একা বা দলের ক্ষেত্রেও এই লোনের সুযোগ পেতে পারেন তাদের নিজস্ব

কর্মস্থানের নিমিত্তে এবং শুরুওকরতে পারেন। এই দলের ক্ষেত্রে লোনের পরিমাণ দেওয়া হয়ে থাকে ১.২৫লক্ষ টাকা পর্যন্ত অথবা পরিকল্পণার ৫০% যা পৌর কর্মস্থানের পরিকল্পণার চেয়ে কম। মিউনিসিপালি "সেট-আপ" এর মধ্যে যারা পড়েন তারাও এই পরিকল্পণার দ্বারা লাভবান হবেন।

দি মেথড অফ এক্সিকিউসন

এই কর্মসংস্থানের পরিকল্পণা কার্যে পরিণত হবে স্থানীয় সোসাল ডেভেলপমেন্ট গ্রুপ, সোসাল ওয়েল যেহার সোসাইটিস্ ইত্যাদির মাধ্যমে।

দি মনিটরিং কমিটি ডিস্ট্রিক্ট আরবান

ডেভেলপমেন্ট বোর্ড এই পরি কল্পণার উপদেশক হিসাবে সমস্ত জেলাস্তর অনুযায়ী পরিচালনা করাবে যেখানে আরবান ডেভেলপমেন্ট বোর্ড উপদেশ দেবে ইহাকে কার্যে পরিণত করার জন্য সমস্ত রাজ্যস্তরে। আরবান পভারটি

এলিভিয়েশন গ্রুপস দ্বারা যে নিয়ম কানুন এবং ক্রিয়াকর্মে এক্সিকিউটিভ অফিসারের হাতে আছে, সড়া সড়িভারে তিনিই উপদেশক হবেন গোটা পরিকল্পণাকে কার্যে পরিণতকরণ এর জন্য শহরে এবং উপশহরে। কাজেই এটা হলো বহু কর্মবিহীনদের জন্য এক সুবর্ণ সুযোগ এবং কর্মসংমিত লোকেদের জন্য এই নতুন পরিকল্পণায় প্রচুর লাভ।

অমূল্য কথা, অ-মূল্য পাতায়

১০ যদি তুমি তোমার দুঃখ, যন্ত্রনা থেকে সত্যিই কিছু শিক্ষা গ্রহন করে থাক, তাহলে তুমি আরেকজন এরকম ব্যক্তিকে সাহায্য করতে পার, কারন জীবনের সেই অংশ তুমি পেরিয়ে এসেছ।

- অ্যানন্ট ওমউস্

১১ মানুষের জীবনের দুটো উদ্দেশ্য থাকে: প্রথমতঃ তুমি যা চাও, তা যেন পাও; এবং দ্বিতীয়তঃ সেই পাওয়াটাকে তুমি যেন উপভোগ করতে পার, একমাত্র মনুষ্য জাতির জ্ঞানী

লোকেরাই দ্বিতীয় লক্ষ্যে পৌছাতে পারে।

-এল.পি.স্মিথ

১২ অভিজ্ঞতা হলো জীবনের কঠোর শিক্ষক, কারন অভিজ্ঞতা প্রথমে তোমাকে এর স্বাদ বুঝায় এবং এর পরে তার অর্থ শেখায়।

-ভারনন্ ল

১৩ ধৈর্যের প্রথম গুণ হল, এটা তোমাকে ভালো পথে নিয়ে যাবার নিশ্চয়তা দেয়। পৃথিবীর মতো নিজের ধৈর্য্য শক্তিকে বাঁড়িয়ে তোল, কিন্তু প্রথমে নিজের মধ্যে ধৈর্যের বীজ বপন কর।

-সেন্ট ফ্রান্সিস্ ডি সেইলস্

১৪ যদি তুমি কোন কিছু করার স্বপ্ন দেখ, তবে তুমি তা অবশ্যই করতে পারবে। নৈতিকতা হল মানুষের জীবনের একটি ব্যক্তিগত এবং সবচেয়ে মূল্যবান বিলাসিতার বস্তু।

-হেনরি কুকস্ আদমস্

১৫ আক্রমণহীন এবং নিষ্করী দৃষ্টিভঙ্গী হল মনুষ্য প্রজাতির দৃষ্টিভঙ্গী ও প্রকৃতি। অন্যথায় আক্রমণাত্মক ও অনিষ্টকারী দৃষ্টিভঙ্গী হলো কর্তব্য, বিচার-বুদ্ধিহীন, প্রজাতির প্রকৃতি। মনুষ্যজাতির মর্যাদাকে উচ্চতম স্থানে পৌছিয়েছে তাদের আধ্যাত্মিক চিন্তাধারা।

-মহাত্মা গান্ধী



আপনার পরিবারের জন্য সুস্বাস্থ্য

অ্যাডিনয়ডজ এবং টনসিলের সমস্যা

অ্যাডিনয়ডজ

টিস্যুর মতো প্লাস্ট, নাকের পেছনটিকে দেওয়ার মতো মতো স্থানে উপস্থিত হয় টনসিলের ওপর, এটা হয় শিশুদের। কিন্তু তাদের প্রাপ্ত বয়সের অনেক আগেই এটা চলে যায় যদি সময় মতো এর চিকিৎসা শুরু হয়।

ক্রিয়া কর্ম

এই অ্যাডিনয়ডজ এর ইনফেকশনের সাথে সাদা শেল দেখা দেয় এবং এগুলি হলো রক্ত্রণ ভাগের সমস্যা।

অব্যক্ত সমস্যা

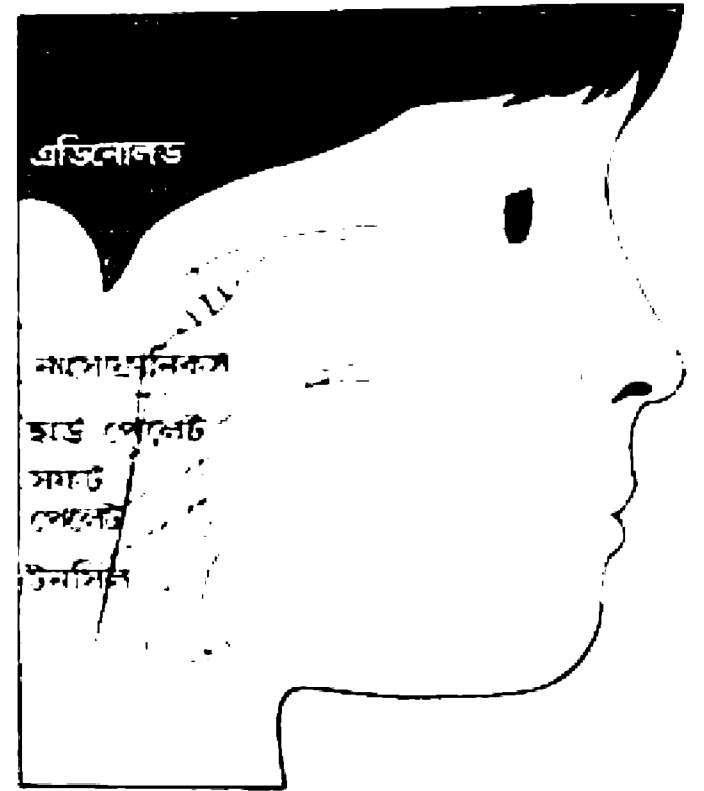
ফলস্বরূপ এই ইনফেকশন যদি ঘুরে আসে তাহলে অ্যাডিনয়ডজ এর বৃদ্ধি উদ্দেশ্যমূলক ভাবে হয় এবং নাকের শ্বাসনালীর বাতাসের পথে গতিরোধ করে সিনুসেজ থেকে ড্রেনের চ্যানেল পথে এবং কানের মধ্যের ইউস্টাচিউয়ান টিউব থেকে ফল এই হতে পারে যে তখন গলা দিয়ে শ্বাস নিতে হয় এবং গলার স্বরের রূপ পরিবর্তন

হয়।

চিকিৎসা

বড় অ্যাডিনয়ডজ গুলিকে সহজেই নির্ণয় করা যায় ডায়োগনোসিস দ্বারা এবং ডাক্তার এগুলিকে সহজেই দেখতে পায়। তিনি খুব তাড়াতাড়িই অনুমান করতে পারেন সেগুলি সড়ানো সম্ভব পর কি না অথবা এগুলি কতোখানি গুরুতর উপশর্গের ক্ষেত্রে, তিনি এও লক্ষ্য করেন যে এটা সংক্রামক কি না। দ্বিতীয় পর্যায়ের কারণ হলো এগুলি স্কুলিং বা আনন্দের সাধারণ হয় কিনা সাধারণ জীবনে। টনসিলকে প্রায়ই সড়ানো যায়।

একটি সাধারণ এনাস্থিসিয়ার দ্বারা এই অ্যাডিনয়ডজকে সহজেই সড়িয়ে নেওয়া যায়। একটি অত্যন্ত ধারালো যন্ত্র মুখের মধ্যে দিয়ে গলার ভিতরে প্রবেশ করানো হয় ওপরের নরম পেলেটের পেছন দিকে ক্যাবিটির মধ্যে নাকের পেছন দিকে। এই ভাবে



এডিনোইড শায়ীত থাকে নাসোফারিনক্সের পেছনের দেয়ালের টনসিলের ওপর

অ্যাডিনয়ডজকে খন্ড খন্ড করে সড়িয়ে দেওয়া হয়। সেখানে সামান্য রক্ত্রক্ষয় হয় এবং এই অপারেশন করতে খুবই কম সময় লাগে।

টনসিলিটিস্

টনসিলের প্রজ্বলন খুব গুরুতর। খুব গুরুতর টনসিল এর কারণ গুলিতে প্রায়ই দেখা যায় স্ট্রেপটোকোকাল বাক্টেরিয়া কিন্তু এছাড়া আরও অনেক সংযোজন আছে।

অনুমান এবং উপসর্গ

টনসিল ফুলে আসে এবং লাল হয়। এই লালের চূড়ান্তে অল্প পূজ বার হয়। সেখানে কিছু কিছু দানার মতো ক্রিপ্ট হয়। গলার মধ্যে ঠিক এগুলির পেছনদিকে মাড়ির কাছে ফুলে থাকে এবং এগুলি অনেক সময় পেকে যায়। এই ফেলার অংশে ব্যথা, মাথাধরা এবং জ্বর হয় অনেক শিশুদের। জিভের মধ্যে অল্প অল্প লোমের মতো অনুভব হয় যেগুলি খুবই বিরক্তিকর। এর জন্যে মাঝে মাঝে মুখ খুলতে এবং কথা বলতে অসুবিধা হয়।

জটিলতা

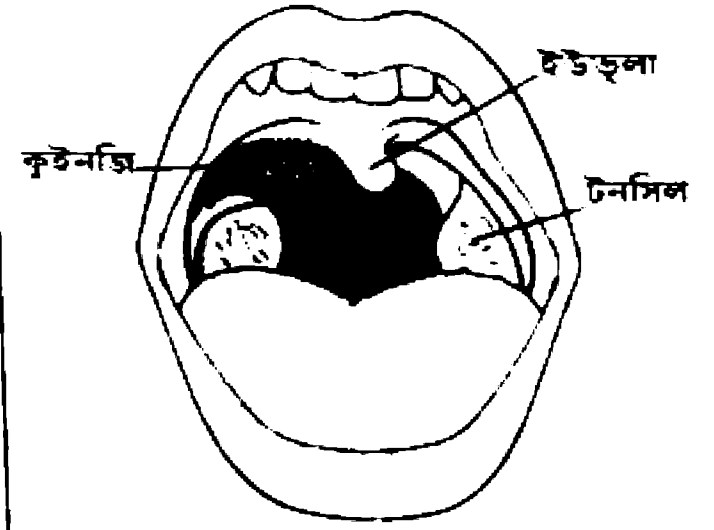
টনসিলের জটিলতা খুবই

হাস্যপট্ট, কিন্তু এর সাথে এবসেস যোগ হতে পারে টনসিলের পেছনে দিকে। এবসেস গলার পেছন হওয়ায় ফলেই ওটিটিসমেডিয়া, রিউমেটিক ফিভার, গ্লোমারুলোনেফ্রিটিয়া এবং সেপ্টিকেমিয়া হয়।

চিকিৎসা

টনসিলিটিসের জন্যে এন্টিবায়োটিক চিকিৎসার প্রয়োজন স্ট্রেপটোকোকালে যদি ইনফেকশন হয় তাহলে এগুলি সময় মতই দেওয়া উচিত।

ঔষধ হয় এবং এই সাময়িক ভাবে থাকে। এর অন্যান্য লক্ষ্যণীয় উপসর্গ হলো জ্বর হওয়া, মাথাধরা এমন কি কথা বলতেও



গলার পেছনের দেয়ালের দিকে থাকে এবসেসের একটি কুইনজি। এই ক্ষেত্রে গিলবার স্থানটি টনসিলের ওপর দায়িত্ব থাকে এবং সফট পেলেটের ইউইলাকে ধাক্কাতে থাকে অপর দিকে।

অসুবিধা হয়। কখনো কখনো টনসিল অত্যধিক পরিমাণেও বড় হয়।

চিকিৎসা

এবসেসের আগে এবং একেবারে শুরু পর্ষায়

DONATION / SUBSCRIPTION FOR ALL THOSE WHO CAN AFFORD

We are getting requests from thousands of individuals and institutions whom we putting in our waiting list for magazine. IF YOU, AS AN INDIVIDUAL/INSTITUTION, CAN AFFORD TO SUBSCRIBE then please come forward and subscribe so that others who are more needy can benefit. It is very expensive to print and mail these copies. Every rupee of your donation will be used to increase circulation.

1-yr Membership (26 issues) :Rs. 175

2-yr Membership (52 issues) :Rs. 320

Life Membership : Rs.2000

Donation only : Rs. _____

The above are inclusive of postage. Kindly add Rs. 30/- (bank charges) for outstation cheques.

YOUR DONATIONS ARE EXEMPT U/S 80G OF THE I-T ACT, 1961

To

NANWANI CHARITABLE TRUST (REGD)
No.4, 3rd Floor.
AGS Plaza
R T Nagar Main Road
Bangalore-560 032
INDIA

Sir,

Yes Please send me "Nanwani Charitable Trust Magazine" Please find enclosed payment (preferably Draft or Postal Order) No _____ Dt _____ for Rs _____ drawn in favour of "Nanwani Charitable Trust (Regd) Bangalore, India" towards Donation for _____ year/s.

Name _____

Date _____

Signature _____

এন্টিবায়োটিক ওষুধ দেওয়া প্রয়োজন, তা না হলে বেড়ে গেলে কোন সংক্রামক হতে পারে। এই সংক্রামক হলে গলায় ঘা উপস্থিত হতে পারে এবং ছোট অপারেশনের প্রয়োজন পড়তে পারে। যদিও এতে এই রোগের খুবই উপশম হবে। অবস্থা যখন পুরোপুরি আয়ত্তের বাইরে আসে তখন এই উপদেশই দেওয়া যেতে পারে যে টনসিলকে সড়িয়ে ফেলা।

টনসিলেক্টোমি

টনসিলের জন্য অপারেশন করানোই বিচার্য।

কেন এটা করা হয়

শৈশবে টনসিল অত্যন্ত প্রয়োজনীয় হয় গলার প্রতিরক্ষণ ক্ষেত্রে যা দেহের মধ্যে সংক্রামকের বিরুদ্ধে স্থাপিত হয়। এই ভাবে এগুলি বাড়ে যখন শিশুরা রান্ডা জাতীয় পানীয়তে বেশী অভ্যস্ত হয়। তখন এই টনসিল বর্ধিত হবার সুযোগ পায়। যদিও এখন অপারেশন দ্বারা সড়িয়ে ফেলা এবং এই অপারেশন করার প্রয়োজন এই জন্যেই পড়ে যে, যেহেতু শৈশব কালেই টনসিলের একটি যথোপযুক্ত নিবারণ দরকার হয় এবং এর সাথে এরই পাশে থাকা উপসর্গ গুলিরও বিহীন হয়। গলায় ঘা হওয়ার কারণেও এই অপারেশনের প্রয়োজন পড়ে।

কিভাবে এটা করা হয়

টনসিলেক্টোমি সাধারণতঃ করা হয় একটি স্থানীয় এনাস্থেসিয়ার দ্বারা একটি

রাচোট গাগ এর মারফত মুখকে খোলা রাখতে হয় এবং প্রত্যেকটি টনসিল কে আঁকড়িয়ে ধরে থাকতে হয়। ফরসিপের দ্বারা একে ঘোড়াতে এবং স্থানান্তরিত করতে হয় এবং অতি সন্তর্পণে এক একটিকে কাটতে হয়।

ঝুঁকি

কাঁচা জায়গা থেকে রক্ত

পড়া কখনো কখনো সমস্যা ফেলে দেয় এবং মাঝে মাঝেই প্রয়োজন পড়ে এটা বন্ধ করা। অপারেশনের পরে তীব্র রক্তপাত কদাচিৎ হয়। আবার অনেক সময়েই অপারেশনের পর খুব আরামদায়কও হয় না বিশেষ করে যখন কিছু গেলা সয়। কিন্তু দু থেকে তিন সপ্তাহের মধ্যেই এর বাথা বেদনা ধাতস্থ হয়ে যায়। ■

বেগুণ উৎপাদনের...

(১৫ পাতা থেকে আসছে)

৩০ দিনের মাথায় শস্যদানা থেকে এর পাতা বেড়োতে আরম্ভ করবে ৩/৪ খানা এবং এটাই হলো সঠিক সময় যে এগুলিকে এখন বাইরে তুলে নিয়ে আসল মাঠে রোপণ করা। এই আসল মাঠে খুব ভালো ভাবে লাঙ্গল দেওয়া চাই এবং উঁচু জমির ওপর লাঙ্গল দিয়ে পরিখা করা দরকার প্রায় ৫০ থেকে ৬০ সে.মিঃ অন্তর অন্তর। এই ভাবে শস্যদানা রোপণ উঁচু জমির ওপর প্রতি ৫০ থেকে ৬০ সে.মিঃ এর ব্যবধানে প্রতি সারিতে অত্যন্ত ফলপ্রসূ হয়।

শস্য এই ভাবে রূপায়িত হবে পুষ্টিকর খাদ্য। এই পুষ্টিকর খাদ্যের সুপরিচালনার বিভিন্ন অংশকে একত্র করা, প্রমাণ করবে এক বিশেষ পুরস্কার জয় করতে। এই চাষের জন্যে যে যে পদ্ধতি অবলম্বনের উপদেশ যা দেওয়া হলো তা যদি এর প্রতিটি উপদেশের নিয়মিত ভাবে অনুসরণ হয় তাহলে এটা লক্ষণীয় যে এই বেগুণ চাষের ফলোৎপাদন অতি চমৎকার হবে। এটা মনে রাখা খুবই প্রয়োজন যে এই বেগুণ চাষের সময় পোকার হাত

থেকে খুবই নিশ্চিত পথ থেকে রেহাই পেতেই হবে, যা আপনাকে আর্থিক দিকে দিয়ে এক বিশেষ লাভ ও সাফল্যতা এনে দেবে।

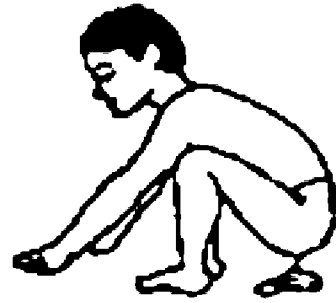
এই বেগুণের চাষে জলসেচনের ব্যবস্থা অত্যন্ত ভাল হওয়া প্রয়োজন। কিছু কিছু জায়গায় বৃত্তিকম হওয়ার জন্যে তুলেও নেওয়া হয় এর শস্যদানা। এই শস্য দানাগুলিকে নিয়মিতভাবে জলে ভেজানো, কোদানো এবং মাটির সঙ্গে সংযোগ করা দরকার। শস্যগুলি ৫০ দিনের পর থেকে প্রায় প্রতিদিনেই সংগ্রহ করা যায় রোপণের পর। এই শস্য ১৫০ দিন থেকে ১৬০ দিন পর্যন্ত রাখা যায় এবং টেনে বার করা দরকার যখন এই ফল আশ্রয় সমর্পণ করতে শুরু করে এবং কম হতে থাকে। এই উৎপন্ন দ্ব্যের পরিমাণ ৩০ থেকে ৪০ টনের মতে হয় প্রতি হেক্টর জমিতে এবং হাইব্রিড (সার) দিলে এর চেয়েও বেশী পরিমাণে হতে পারে। ■

অশুদ্ধ জলে এইসব অসুখ হবে

ডাইয়েরিয়া

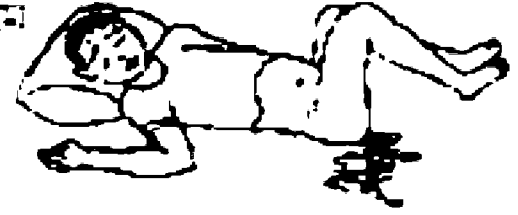
জলের মতো পাতলা
পায়খানা হয়

রোগী অত্যন্ত ক্লান্ত এবং
দুর্বল হয়ে পড়ে।



কলেরা

জলের মতো পাতলা পায়খানা ও বমি হলে
এতে রোগী দ্রুতভাবে দুর্বল হয়ে পড়লে
শরীরের জল কমে
মারা, অনশনে
মৃত্যু।



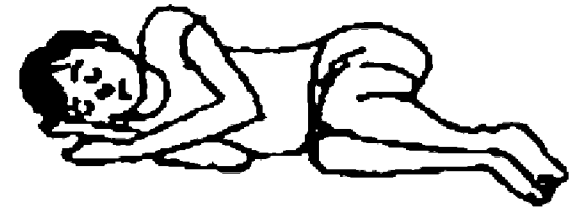
ব্রেন ফিভার

এই রোগ সাধারণতঃ
বৃদ্ধিকালে আসে এবং
এই রোগ শূকরের সাথে
ছড়িয়ে যায়।
এই রোগে শিশুদের মৃত্যু
সংখ্যা বাড়ায়।



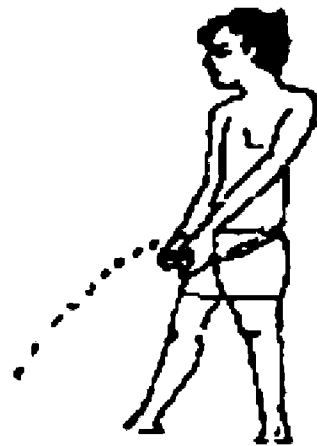
টাইফয়েড

মাথা পর্বন সাথে সাথে ক্রমাগত জ্বর থাকলে
পেটে কষ্ট থাকবে এবং ডাইয়েরিয়া হতে পারে-
শরীর অত্যন্ত দুর্বল হয়ে পড়ে



জন্ডিসের লক্ষণ

একেবারেই ক্ষিদে হয়না
চোখ হলদে হবে
পেটের হলদে হবে
রোগীকে খুবই চোখে
চোখে রাখতে হবে।



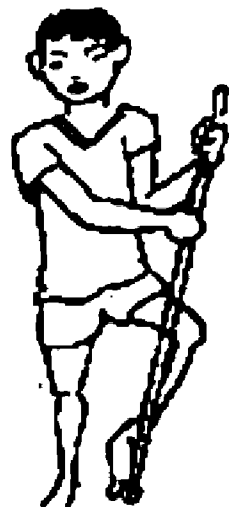
ম্যালেরিয়া

দারুণ কম্পমান হয়।
জ্বর খুব তীব্র হলে
হঠাৎ হঠাৎ জ্বর নেমে যায়
আবার হঠাৎ হঠাৎ জ্বর
খুব বাড়ে।
রোগী ভীষণ দুর্বল
হয়ে পড়ে।



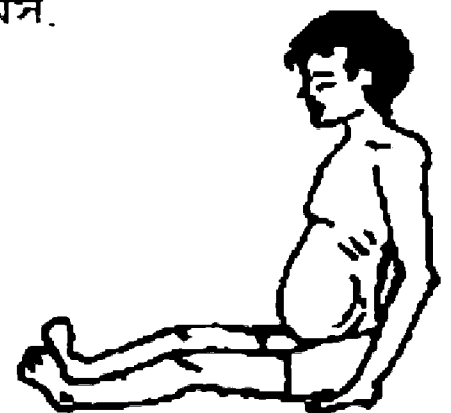
পোলিও

এই রোগ যে সব
শিশুদের হয় তারা সারা
জীবনের জন্যে পংগু
হয়ে পড়ে।



ইন্টারস্টিন্যাল ওয়ার্মস

মানুষের দেহে টেপওয়ার্মস,
হুকওয়ার্মস প্রবেশ করে
এবং স্বাস্থ্যের দারুণ
ক্ষতি করে।



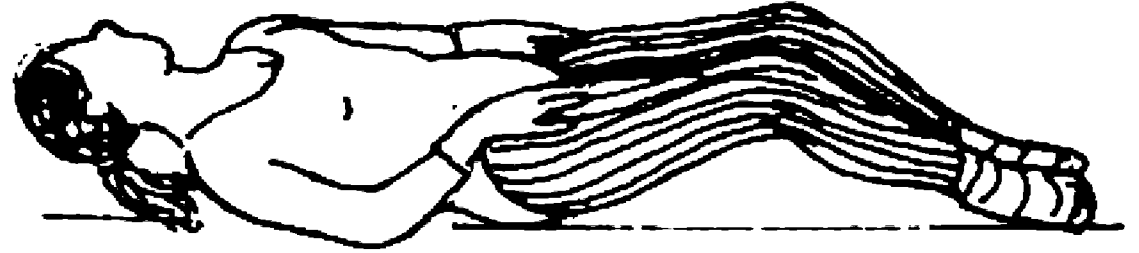
সুস্থ থাকুন

একটি পদিখাটি উন্নত (পেট) এবং নমনীয় মেরুদণ্ড (শিরদাড়া) স্বাস্থ্যের এবং লামাণের জন্য সবচেয়ে বড় উপকার। এই অনুশীলনগুলি আপনাকে উন্নতি করতে সাহায্য করবে অত্যন্ত বাধনীয় হিসাবে। পা'কে মোবাইল সঠিক এবং সোজা রাখা খুবই জরুরী এই অনুশীলনগুলির জন্য। শুধুমাত্র এর কিছু কিছু অনুশীলন হয়তো শক্ত না হোক, কিন্তু পজিশন অনুযায়ী নবমভাগেই এই পা'কে ধরে থাকতে হয় স্থিরভাবে।

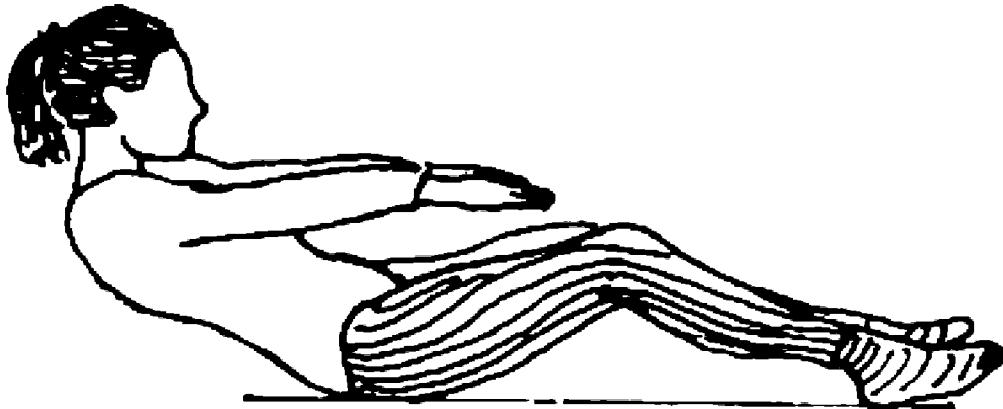
মাঝবয়েসীদের জন্য অনুশীলন



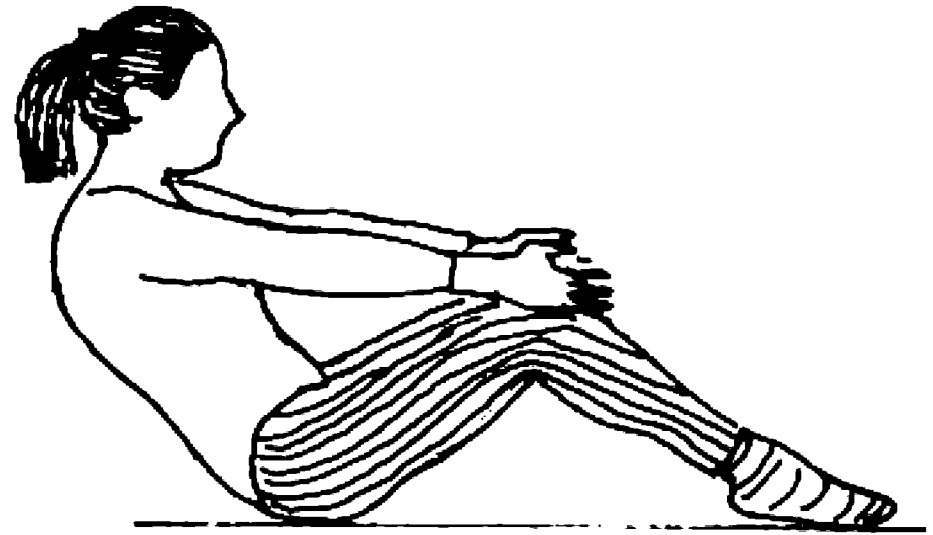
1. মোবাইল ওপর পা'কে ঝাঁকিয়ে সামনের দিকে লম্বা করে টান টান করে দিন আসেক পাথে। গোড়াঙ্গীকে মোবাইলে ঝাঁকিয়েই পায়েব পা'ত মোবাইল ওপর শুইয়ে রাখুন আনুমানিক ১০ সেকেন্ড। এর মতো। এবারে হাত দুটোকে ঝাঁকি বদলান লম্বা করুন।



4. পিঠের ওপর ভর করেই শুয়ে থাকুন এবং বাহ দুটিকে নিচের দিকে গাড়িয়ে দিন, উকল ওপর হাত দুটিকে স্থাপন করুন। এবারে পুরোপুরি দেহকে ছেড়ে দিয়ে আবার করার মতো করুন।



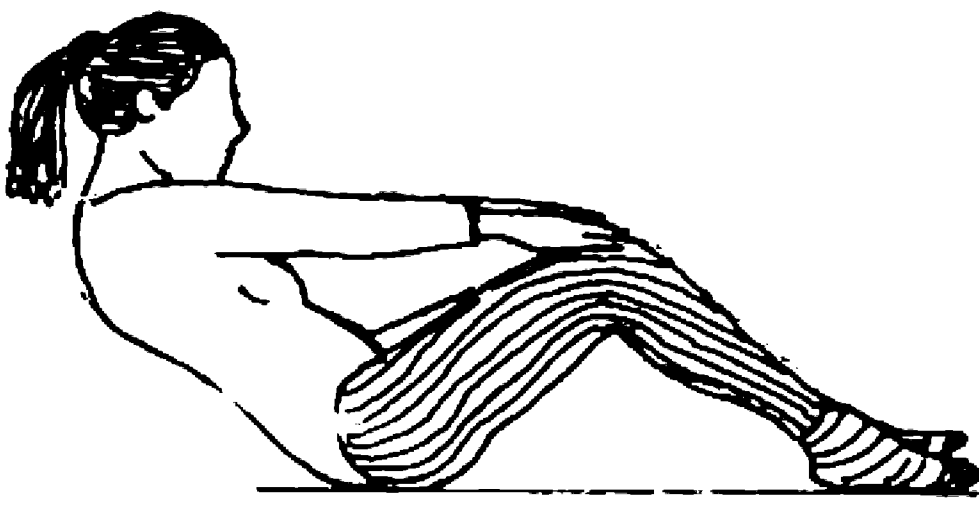
2. এবারে পেছন দিকে আস্তে আস্তে শুয়ে পড়ুন, পা'কে আগের অবস্থাতেই রেখে এবং হাতকে না ঝাঁকিয়ে। মাথাতে সোজা রেখে মেরুদণ্ডকে উন্নত রাখুন।



5. কাঁপকে এবং মাথাতে সোজা রেখে আস্তে আস্তে দেহটাকে টানুন। বিশেষ যত্নের সাথে পা'কে মোবাইল থেকে উঠতে দেবেন না। মেরুদণ্ডকে ওইভাবেই ঝাঁকিয়ে রাখুন এবং বাহ দুটোকে দিয়ে ঝাঁকি ধরে রাখুন।

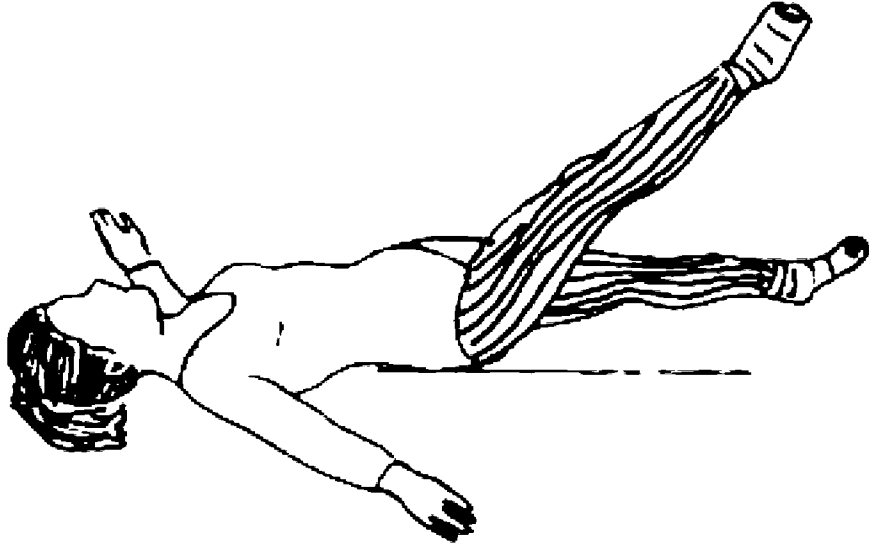
এইভাবেই আস্তে আস্তে আগের অবস্থাতেই আবার ফিরে যান আবার শুরু করার জন্য।

এইভাবেই পাঁচবার করুন।

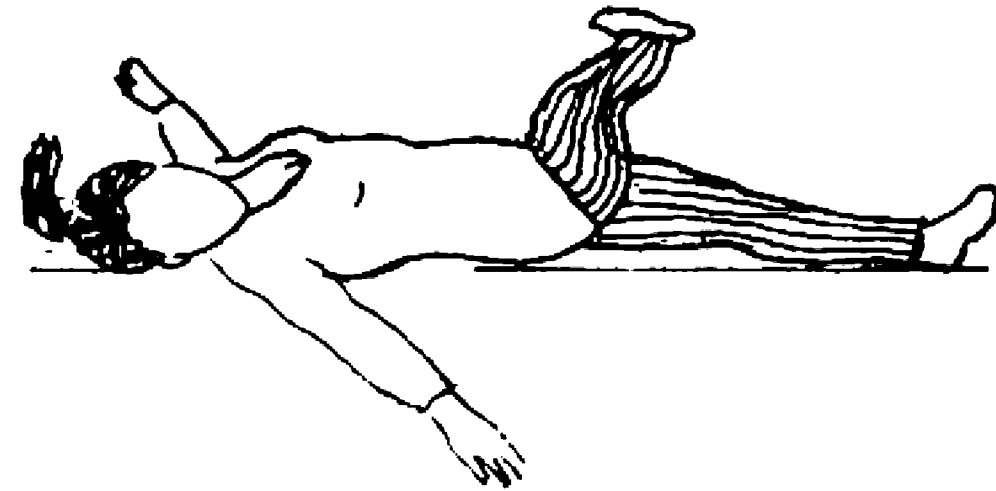


3. পিঠকে পুরোপুরি না ঝাঁকিয়ে আস্তে আস্তে নিচের মোবাইল দিকে ঝাঁকিয়ে থাকুন। যখন এই বকম করছেন তখন পেটের মাসলকে শক্ত রাখবেন এবং দৃঢ়মুদ্রিতে পাছাকে ধরে রাখুন কন্ট্রোল করতে এবং এইভাবে শরীরকে ঝাঁকানো করতে থাকুন।

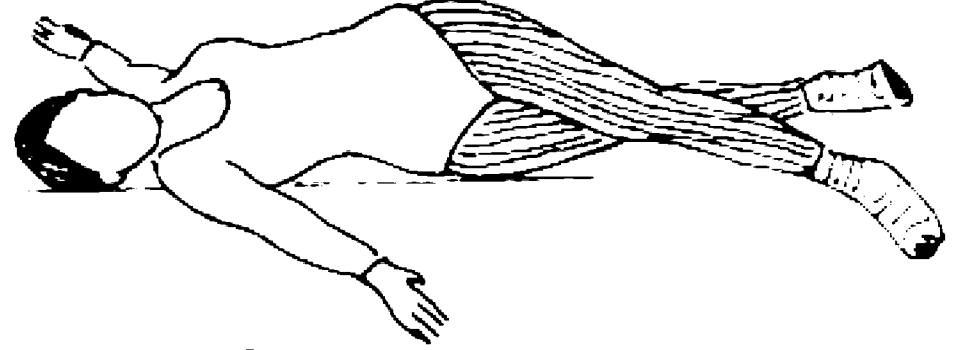
পেট এবং কোমরের জন্য
অনুশীলন



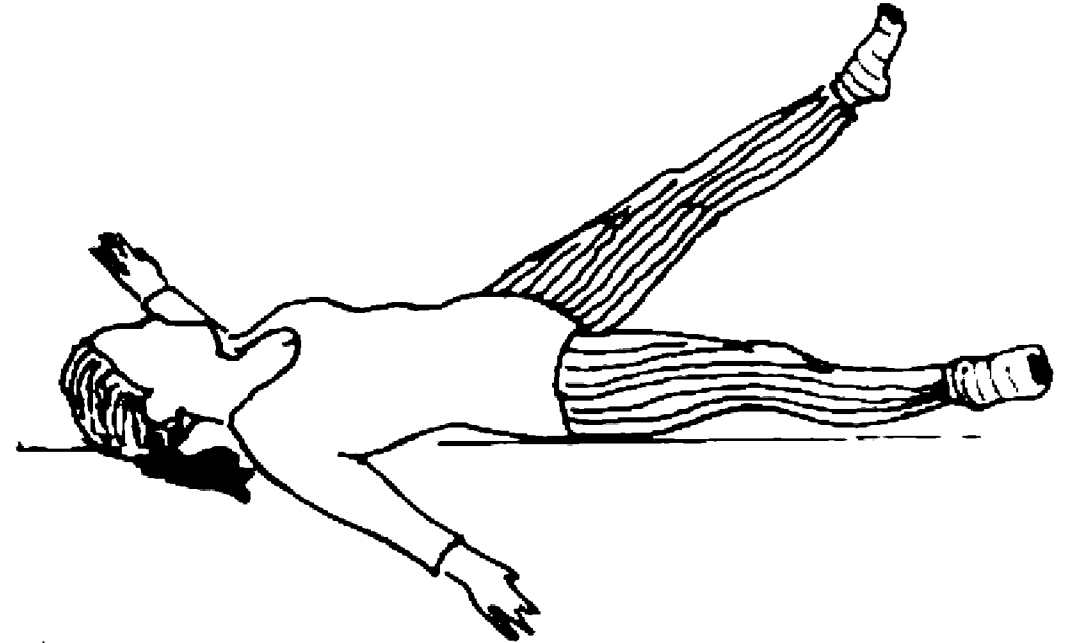
1. পিঠের ওপর ভর করে শুয়ে থাকুন হাত দুটিকে সম্ভব মতো ছড়িয়ে। ডান পা'কে ছাতির ওপর তোলার চেষ্টা করুন। তারপর ওই পা'কে সোজা করে ওপরদিকে খাড়াভাবে দাঁড় করান।



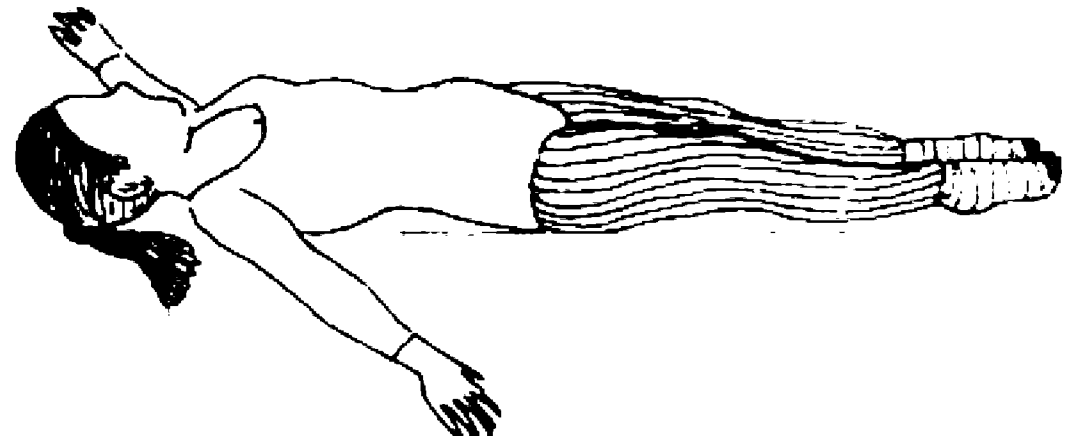
2. কাঁধকে মোবোর ওপর চেপে রাখুন। এবারে ডান পা'কে বাঁদিকের পায়ের ওপর রাখার চেষ্টা করুন আস্তে আস্তে এবং ওইভাবেই মোবোকে স্পর্শ করার চেষ্টা করুন সম্ভব নতো।



3. এবারে বাঁদিকের পা'কে ঘুড়িয়ে ডান পায়ের ওপর দিয়ে মোবোর ওপর রাখুন।



4. এবারে আপনার বাঁ পা'কে ছাতির তোলার চেষ্টা করুন বা পা'কে ছাতির ওপর খাড়াভাবেই রাখুন।



5. কাঁধকে মোবোর ওপর শক্ত করে ধরে রাখুন এবং মোবোর ওপর শুয়ে থেকেই দুটি হাতকে দুপাশে লম্বাভাবেই ছড়িয়ে দিন এবং মোবোকে স্পর্শ করুন। দুটি পা'কেই নুইয়ে দিন মোবোর ওপর। এইভাবেই পাঁচবার করুন।

পাঠকেরা চিকিৎসকের মতামত জানুন...

ডঃ স্ট্যানলী জন্ MBBS,DLO,MS (ENT)

আমি হাটের অসুখে ভুগিনি। ডাক্তার অবশেষে দেখে- তে পেলেন যে এটি মাইট্রাল রিগার্মিটেশন এবং এর জন্য কোন অপারেশনের প্রয়োজন নেই। আমি এখন শুধুই মাত্র টোবলেটের ওপরে আছি। কিন্তু যখনই আমি এই টোব- লেট খাই তখনই খুব মাথার যন্ত্রনা হতে শুরু করে। আমি ৪৬ বছর বয়সের এক পুরুষ। অনুগ্রহ করে কিছু উপদেশ দিন।

সিবা নারায়ন, ইন্ডিজি.
ডিস্ট্রিক্ট।

আপনি বোধহয় থিউমেটিক অরিজিনের রিগার্মিটেশন এ ভুগছিলেন। এটা মাইট্রাল রিগার্মিটেশন হাটেরই কোন এক অবস্থা। মাইট্রাল ভালভস যখন অক্ষম হয়ে পড়ে তখন ফলস্বরূপ ভালভকে নষ্ট করে ফেলে। এইভাবে পেছন দিকে বাদিকে অরিটিয়ামের মধ্যে রক্ত চ্যুত হয় হাটের প্রত্যেক কন্টাকশনে। মাইল্ড মাইট্রাল রিগার্মিটেশন (এম.আর.) একটি শিমপটোমেটিক- যেখানে মডারেট এবং সিডিয়াম এম.আর পালমোনারী আরটারি হাইপারটেশন এর সাথে জড়িত তখন বা দিকের ভেন্টিকুলার ফেইলিয়ার হয়ে পরে। আপনি টোবলেটের নাম উল্লেখ করেন নি যে টোবলেট আপনি খান। খুব সম্ভবতঃ আপনি বোধহয় হাট ফেইলিয়ার এর টোবলেট খান। এই মাথার যন্ত্রনা হয়তো এই টোবলেটেরই সাইড এফেক্ট অথবা হয়তো রক্তের উচ্চচাপের জন্যই হয়। অনুগ্রহ করে আপনার কাছাকাছি কোন কার্ডিয়োলজিস্ট এর সাথে পরামর্শ করুন এবং সম্পূর্ণরূপে চিকিৎসার জন্য যান।

আমার একটি ৮ বছরের ছেলে আছে। যখন তার ৪ বছর বয়স ছিল তখন তার থিউমেটিক-ফিভার হয়েছিল। গত আড়াই বছর ধরে তাকে "পেনিড-য়োর লা ৬" দেওয়া হয়েছে। কতদিন এটা চালানো উচিত? এই ওষুধ কি তার পড়াশুনার ক্ষতি করবে?

নির্মলা, দিল্লী

পেনিডিয়োর ইনজেকশন সাধারণতঃ দেওয়া হয় থিউমেটিক ফিভারের প্রিভেনটিভ হিসাবে সালিসি-কোয়েট এটাকের জন্য। থিউমেটিক ফিভার হলে কোন জয়েন্টের বা হাটের আঘাত আনে। এটা সাধারণতঃ অনুসরণ করে ১৫ পটিকোকাল থোট ইনফেকশন। এর প্রজ্বলনে হাট ভালভ অক্সিসর হতে পারে বরাবরের জন্য নষ্ট হয়ে যেতে যেমন মাইট্রাল টেনসিস, এআর্টিক রিগার্মিটেশন ইত্যাদির দ্বারা। এক বার যে ব্যক্তির থিউমেটিক ফিভার হয় তিনি হয়তো আন্দাজভাবে ২৫ বছর বয়সের সময় পুনরায় এই থিউমেটিক ফিভারেই আক্রান্ত হতে পারেন। এই পেনিডিয়োর ইনজেকশন ২৫ বছর বয়স পর্যন্ত চালিয়ে যাওয়া প্রয়োজন প্রতিমাসে নিয়মিতভাবে।

আমি একজন ২৩ বছর বয়সের মহিলা। আমি একজন সোস্যাল ওয়াকার। ডাক্তার আমাকে বলেছেন যে আমার আলসার রোগ আছে। আমি কোন কিছুই ভাল করে খেতে পারিনা-তাই আমি বেশ রোগা। আমার ওজন ৩৮কে.জি.। যদিও আমার মা'ও এই আলসার রোগে ভুগছেন, কিন্তু তিনি আমার চেয়ে অনেক বেশী স্বাস্থ্যবতী। অনুগ্রহ করে কিছু উপদেশ দিন যাতে আমার এই অসুখ একেবারে চলে যায় এবং আমার ওজনও বাড়ে।

সুহৃদি, ওট্টর।

এটা নিম্প্রয়োজন জানা, যে আপনি রোগা না মোটা। পেপটিক আলসার রোগ যে কোন মানুষেরই হতে পারে পারিপার্শ্বিক সমস্যা যেমন কোন মানসিক চাপ হল এর সবচেয়ে বড় সমস্যা যা উল্লেখযোগ্য ভাবে এই অসুখকে বাড়িয়ে দেয়, বদহজমের জন্য গ্যাস বা টক অম্ল ওঠা এবং গ্যাসট্রিকের রস নিগত হওয়া ইত্যাদি। তাই এই অসুখ থেকে পুরোপুরি ভাবে নিস্তার পেতে হলে সবচেয়ে প্রয়োজন হল মানসিক চাপ (দুশ্চিন্তা) রেহাই দিতেই হবে এবং বর্জন করতে হবে মশালা যুক্ত খাদ্য, ভাজা খাদ্য, কফি, ধূমপান এবং মদ্যপান। নিয়মিতভাবে

নিদ্রা সময়ে খাদ্য খেতে হবে পেটকে খালি না রেখে।

আমি একজন ৩২ বছর বয়সের পুরুষ। কিছুক্ষণ পরে পরেই আমার খিদে পায়। আমি অফিস যাওয়ার আগে এগারোটার সময় খুন ভালভাবেই ব্রেকফাস্ট করে যাই। কিছুক্ষণ পরেই আমার আবার খুনই খিদে পেয়ে যায় এবং সেই সময়ে খিদে চোটে পেট ফুলতে থাকে। আমার কোন আলসার রোগের সমস্যা নেই, কিন্তু আমি থাইরয়েড জটিলতায় ভুগি এবং আমাকে থাইরয়েড এর কিছু ডোজ নিতে বলা হয়েছে। অনুগ্রহ করে বলুন যে আমি কি ভানে এই সমস্যার হাত থেকে রেহাই পোতে পারি, আমার ওজন ৬৪কে. জি.

কে.সেনিন, পন্ডিচেরি।

আপনি কিসের থেকে জানতে পারলেন যে আপনি থাইরয়েড ডিজঅডারে ভুগছেন? যদিও আমার মনে হয় যে আপনার উচিত "সম্পূর্ণ পরীক্ষা" করার জন্য কোন ভাল ক্লিনিকে যাওয়া অথবা যদি সম্ভব হয় কোন এন্ডোক্রাইনোলজিস্ট এর কাছে গিয়ে থাইরয়েড ফাংশনকে পরীক্ষা করানো এবং তারপর সেই অনুযায়ী ওষুধ খাওয়া। কারণ এই থাইরয়েড পিলস খাওয়া যা পরিণত হতে পারে ভবিষ্যতে নিদ্রা হ্রাস থেকে থাইরয়েড-হরমোণ অনেক বেড়ে যেতে পারে আপনার রক্তের মধ্যে এবং রক্তে গ্র্যাপিটাইট অনেক বেড়ে যেতে পারে। সুতরাং এটা জানা প্রয়োজন যে আপনার থাইরয়েড-পিলস এর কোন দরকার আছে কিনা।

পাঠকেরা চিকিৎসকের মতামত জানুন...

যোগাযোগ করার ঠিকানা :
The Doctor
Nanwani Charitable Trust Magazine
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032

চিকিৎসা বিদ্যার জবর খবর

কোন্ডাইরাস টু কিওর ক্যান্সার

ইউ.এস. বৈজ্ঞানিকরা তথ্যানু সন্ধান দিয়েছেন যে এডেনো ভাইরাসে একটি ইনজেনিয়াসলি ইনজিনিয়ার্ড স্টেইন এর কারণ যান্ত্রিকে সহজেই সংক্রামক করতে পারে এবং টিউমারের কোষগুলিকে মেরে ফেলে। তারা এটাও দেখিয়েছেন যে মিউটান্ট ভাইরাস আবার ছোটো হয়ে যায় এবং প্রায়ী এলিমিনেট হয়, ইদুরের দেহে যে টিউমার দেখা গেছে সেগুলি সার্ভিক্যাল ক্যান্সারের কোষ। কিছু মাস পরে সেগুলির আর পুনরাবৃদ্ধি হয়না। এগুলি কোষগুলিকে বিভক্ত করতে বাধা দেয় যদি না বাহিরের ধূলো ময়লা তাদের ক্ষতি করে অথবা ডি.এন.এ'র ক্ষতি হয়।

গ্লুকোমা জেনি দেখা গেছে

বৈজ্ঞানিকরা সম্প্রতি কালে লক্ষ্য করেছেন যে বড়ধরণের একটি জেনি মিউটেশন কনজেনিটল গ্লুকোমা-ই হলো দ্বায়ী প্রাথমিক স্তরে, যা সবচেয়ে বড় কারণ হয়ে দাঁড়ায়। মানুষকে শৈশবেই অন্ধ করে দেয় চোখের চিকিৎসক আশা করে থাকেন যে আবিষ্কারেই দান করবে শুরুর স্তরের নির্ণয়কে এক এন্টিবডি'র পরীক্ষার দ্বারা এবং অন্ধ হওয়ার আগে নিবারণের নিমিত্তে সাহায্য করবে।

ব্রিটল বোন ডিটেক্টর

বোন ডেন্সিটি সাধারণতঃ মাপা হয় এক্সরে মারফত। কিন্তু এখন ফরসী বৈজ্ঞানিকরা দাবী করেন যে আল্ট্রা সোনিক স্ক্যানর আজকের দিনে এক্সরে মেশিনের চেয়েও ভালো কাজ করে। শুরুর পর্যায়ের ব্রিটল বোন এর ক্ষেত্রে এই নতুন সিস্টেম সংকেত সমেত অনেক আগেই সনাক্ত করতে পারে যা আগে সনাক্ত করা যেত না। এই সংকেতগুলির দৃষ্টি পাথে পতিত হয় হাড়ের মধ্যে ছোট ছোট ক্যানেল গুলি, যেখানে অস্টেওপোরসিস শুরু হয়।

এন্টিবডি টু ফাইট অর্গ্যান ট্রান্সপ্লান্ট রিজেকশন

অর্গ্যান ট্রান্সপ্লান্ট রিজেকশন এর কারণ ঘটে সী.ডী.৪.টি এর কোষগুলির জন্য যা থামনো যায় এক নতুন ধরণের হাইব্রিড এন্টিবডি'র দ্বারা, ন্যাশনাল জিউইস মেডিকেল এবং রিসার্চ সেন্টারে উন্নতি করেছে। এই এন্টিবডিগুলি চিহ্নিতভাবে সড়ে যায় কেবল মাত্র সী.ডী.৪.টি'র কোষগুলি যা আক্রমণ করে ট্রান্সপ্লান্ট অর্গ্যানকে। শরীরের বাকি অংশের রক্ষণভাগ গুলি এই হাইব্রিডের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত না হতে পারে যা অনুমতি দেয় অন্যান্য দুর্বলতা গুলিকে কন্ট্রোল ইমিউন সিস্টেম হতে। কারেন্ট এবং রিজেকশন ড্রগস পুরোপুরি দমন করে এই ইমিউন সিস্টেম এবং মাঝে মাঝে এর উন্নতির অনুমতি দেয় নিউমোনিয়া, ক্যান্সার অথবা অন্য কোন দুর্বলতাকে। এই চিকিৎসা কেবল মাত্র কয়েক সপ্তাহের জন্য প্রয়োজন পড়তে পারে ট্রান্সপ্লান্টের নিমিত্তে অর্গ্যান এবং রিজেকশনকে দমন করতে। এই এন্টিবডি ফলপ্রসূ হতে পারে টীকোষগুলিকে ধংস করতে যা সাধারণতঃ ট্রান্সপ্লান্টেড অর্গ্যানকে আক্রমণ করে ফিউচার রিজেকশন এর হাত থেকে।

কার ইন্সুলিনের প্রয়োজন ?

আমেরিকান বৈজ্ঞানিক আবিষ্কার করেছেন যে এটা হয়তো সম্ভবপর হতে পারে দেহের প্রয়োজনকে থামিয়ে দেওয়া ইন্সুলিনের জন্য। ইন্সুলিন শরীরকে বলে কিভাবে দেহে সুগার জমা করতে হয়। ইন্সুলিন শেল তৈরী অথবা হরমোনের ক্ষমতাকে বাধা দান ডায়েবেটিস এর অভাবকে বিপজ্জনকভাবে ব্রাদ সুগার বাড়িয়ে দিতে পারে। অনুসন্ধান এখন বলে যে জেনির মধ্যে মিউটেশন, ডি.এ.এফ.১৬ এর রাউন্ডওয়ার্ম, কেইনোথারবিটিস এলিগেন্স এগুলি এখন প্রাণীদের প্রয়োজন ইন্সুলিনের সমতুল্য হিসাবে। বৈজ্ঞানিকরা মানুষের দেহেরও সমতুল্য ডি.এ.এফ.১৬ এর লক্ষ্য করেছেন এবং এটার হয়তে সম্ভবপর হতেও পারে যে একদিনের মধ্যেই এই ডায়েবেটিসের চিকিৎসা করা জেনিকে ইংগিত না করেই।

আপনার আইনগত সমস্যার প্রশ্নের উত্তর...

এস. নাগরাজ BA, LLB এবং কে. বিদ্যা BSc, LLB

আমার স্বপুত্র মহাশয় মারা গেছেন এবং তিনি কোন উইল রেখে যাননি। অব নিজের নামে একটি ফ্ল্যাট, কিছু ফিক্সড ডিপোজিট এবং কিছু শেয়ার সার্টিফিকেট আছে। তার মৃত্যুর পর আমার স্বাশুুরী সেই ফ্ল্যাটটি তার নিজের নামে করে নিয়েছেন এবং আমার স্ত্রীর দুই ভাই এর নামে (নমিনি হিসাবে) ফিক্সড ডিপোজিট এবং শেয়ার সার্টিফিকেটগুলি করে দিয়েছেন আমার স্বাশুুরীর কি এই রকম উইল করার অধিকার আছে? আমার স্ত্রী কি ওই ফ্ল্যাট, ফিক্সড ডিপোজিট এবং শেয়ার সার্টিফিকেটগুলির বিরুদ্ধে কোন সমতুল্য অভিযোগ আনাতে পারেন?

এস. সুশীল, লক্ষ্মী।

যে মানুষ এই ভাবে নিজের সম্পত্তির উইল না করেই মারা যায় (স্বাভাবিক এবং অস্বাভাবিক যেকোন) তখন সেকশন ৮ অফ হিন্দু সাকশেনসন একট ১৯৫৬, বলে যে এতে সমস্যাই শুধুচালিত হতে পারে। সেকশন ৮ অফ হিন্দু সাকশেনসন একট অনুশীলন ধারাতে বলা আছে যে, কোন পুরুষের এই উইল না করে যাওয়ার সম্পত্তি নিম্নলিখিতভাবে উত্তরাধিকারী সূত্রে হস্তান্তরিত হবে।

(ক) প্রথমেই উত্তরাধিকারী দের সঙ্গে মৃত ব্যক্তির সম্পর্ক চিহ্নিতভাবে স্থির করতে হবে প্রথম স্তরের সিডিউলে। যেমন পুত্র, কন্যা, বিধবা মা পুত্রের পুত্র ইত্যাদি। ধর্মের নামে এরা সবাই সমান অধিকারের উত্তরাধিকারী এবং আপনার স্বাশুুরীর এই রকম করার কোন অধিকার নেই।

তিনি তার মৃত স্বামীর এই সম্পত্তি তার পছন্দ এবং খুশীমতো কাউকেই দিতে পারেন না মৃতের কন্যাকে বাদ দিয়ে যা

আইনের চোখে অত্যন্ত খারাপ। আপনার স্ত্রীর অবশ্যই অধিকার আছে প্রমাণ করার, এই সব একটের মূল্যায়ন করতে। তা সত্ত্বেও যদি আপনার স্বাশুুরী দ্বিধাগ্রস্ত হন তাহলে আপনার স্ত্রী তার অংশের ও দাবী করতে পারেন ন কর নাশন্যাশনল পার্টিশনের প্রসেসে।

আমি মদনাপল্লীতে একটি থিয়েটারে কাজ করি একজন সিনেমা অপারেটর হিসাবে। আগে আমাদের একজন বড়ী (জয়েন্ট ম্যানেজার) পরিবার ছিল এবং আমি সেই পরিবারের দ্বিতীয় পুত্র হিসাবে আছি। আমার পিতা হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে মারা গেছেন। তিনি, তার এই আকস্মিক মৃত্যুতে তার সম্পত্তির কথা কিছুই কাউকে লিখে যান নি। আমরা তিন ভাই এবং তিন বোন সবাই বিবাহিত। আমার বড় ভাই এই তিন বোনের বিয়ের সময় কোনই আর্থিক সাহায্য দেয়নি। যাই হোক আমি ঝুঁকি এবং দায়িত্ব নিয়েছিলাম। আমার পিতার মৃত্যুর পর আমার এই বড় ভাই এই বাড়ীতে এসে নানান রকমের জুলুম এবং সমস্যার সৃষ্টি করেছে এবং আমাকে ও আমার ছোট ভাইকে বাড়ীর থেকে বেড়িয়ে যেতে বলেছে। তাই আমি এবং আমার ছোট ভাই স্থির করেছি যে আমরা এই বাড়ীটাকে বিক্রি করে দেব এবং সেই টাকা পরস্পর আমরা সাত জনের মধ্যে ভাগাভাগি করে নেব। আমরা কি বড় ভাই এর সাথে পরামর্শ না করে এই বাড়ীটা বিক্রি করে দিতে পারি কি? আপনাদের পরবর্তী পাক্ষিক ম্যাগাজিনে সুউত্তরের আশায়া রইল।

পি.ভেংকটেশ, মদনাপল্লী।

মহাশয়, একই বাসার অন্তরালে এটা একটা হত বুদ্ধিতার পরিচয়

কেবল বহন করবে। আসন্ন পরিবার সদস্যদের জন্য। আপনার বড় ভাই এর সাথে পরামর্শ ছাড়া এক পাও এগোবেন না। আপনি যদি সে রকম কিছু করেন তাহলে তিনি আরও অনেক সমস্যার প্রভাব ঘটাবেন। আপনার সমস্যার কথা আমি যাতেটা বুঝতে পারছি যে, নৈতিক কর্তব্যকে অবহেলা করে অনেক বড় ভাই-ই এইভাবে পরিবারের নানান সমস্যার ব্যাপার ঘটান। আপনার বড় ভাই এর উচিত ছিল আপনাদের পিতার স্থানে দাঁড়িয়েই বোনদের বিয়ে দেওয়া এবং পিতার অভাবটা তারই পূর্ণ করে সমস্ত দায়িত্ব নেওয়া গৃহের একজন কর্তা হিসাবে যা আপনার বড় ভাই করেন নি।

প্রথমে আপনি আপনার বড় ভাইকে আপনার এবং আপনার ছোটভাই এর সুবুদ্ধিতা দিয়ে তাকে শান্ত এবং ধীরস্থির হতে বলুন আইন সম্মতপথে আসার কথা বলুন। যদি তিনি সেই স্বাধীনতা দিতে অস্বীকার করেন বা না দিতে পারেন তাহলে আপনি কাগজ মারফত সই করে সমস্ত প্রস্তাবের সত্য বর্ণনা দিতে পারেন। এমন কি এই পরিস্থিতিতে বাড়ী বিক্রয়ের প্রয়োজনীয়তাকে গুরুত্ব দিতে পারেন। এই সব পদ্ধতি বা প্রস্তাব যদি কার্যকরী না হয় তাহলে অবশ্যই সুবিধেমতো আইন বিদের মারফত আইনের সাহায্য নিতে পারেন।

আপনার আইনগত সমস্যার প্রশ্নের উত্তর

যোগাযোগ করার ঠিকানা

The Legal Forum
Nanwani Charitable Trust Magazine
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032

ফোঁটা-ফোঁটার

জলসেচন...

(১৭পাতাথেকে আসছে)

রূপ আছে। স্বল্প গভীর শিকড়ের শস্য যেমন কিছু শাকশক্তি, সেইক্ষেত্রে ইমিটারকে স্থাপন করতে হবে মাটির খুব কাছাকাছি এবং একজনকে খালের সাহায্যে কিছুক্ষণের জন্য মাঝে মাঝেই জল দিতে হবে। অপর দিকে একটি গাছ একটি গাছযুক্ত শস্যের শিকড়ের জন্য আরও বাস্তবিক হওয়া উচিত যাতে অল্প পরিমানের জল কিছু কিছু সময়ে যায়।

ফোঁটা ফোঁটা জলসেচনে সার দেওয়ার নিয়ম: ছোট ছোট চারাগাছের জন্য ফোঁটা ফোঁটার জলসেচন আরও সুবিধাযুক্ত এবং দক্ষতা। সার দেওয়া জলসেচন মারফত জল দেওয়ার ক্রিয়াকর্ম কম হয়।

সেক্ষেত্রে সার কম করে পরিমানে দেওয়া দরকার যাতে শস্য বড় হতে থাকার সময় যেন কোন ক্ষতি না করে। এই উৎপাদনের এই ক্ষেত্রে সার কম ব্যবহার করা যেতে পারে।

ফোঁটা ফোঁটার জল দমন করতে পারে আগাছার শস্য: আগাছারা সমস্যাতে ভিজে থাকার অংশে মনোযোগী হওয়া ভালও এবং খারাপও। আগাছার বৃদ্ধি হ হলে ঘেরা ফলের বাগানে পরিণত হওয়া অথবা দ্রাক্ষাক্ষেত্রে। যদি শুরুতে প্রিমার জেনস্ হার্বিসাইডস ব্যবহার করা হয়, বৃষ্টির মরশুমে তাহলে আগাছার দমন দেখা যেতে পারে গাছের নিচের দিকে কিছু মাসের জন্য।

গ্রোইয়িং অফ কার্নেশন আন্ডার...

(১৯পাতাথেকে আসছে)

আমরা ব্যবহার করতে পারি এমোনিয়াম নিরেট, মনোএমো নিয়াম কনফেট, পটাসিয়াম নিরেট, ম্যাগনেসিয়াম সালফেট এবং কার্বসিয়াম নিরেট।

এগ্রিকালচার অপারেশন

এ। ট্র্যাকিং এবং নেটিং- বানিজ্যিক ভিত্তিতে কার্নেশনের কৃষিকার্মের এটা হলো এক অভ্যন্ত, মুখ্য ডাক্তারী বাপার এই শস্যের প্রয়োজন অন্ততঃ পক্ষে পাঁচটি সমর্থক মোটেরিয়্যালস এর জন্য। যদি এই শস্য যথেষ্ট ভাল সাপোর্ট না পায় তাহলে এরা স্বাসকদ্ধ হয়ে পড়বে এবং প্রথমেই চারাগাছের ওড়ি বেকে যাবে এমনকি এর বৃদ্ধির গতিরোধও হবে। ভাল সাপোর্ট এর জন্য গালভানাটিজড যুক্ত তারের জাল দরকার। পাঁচটি জালের প্রথম লেয়ারকে ফিক্সড করতে হবে ফ্রেনের ওপর এবং এই জাল হওয়া উচিত (রোপণের জাল) ৭.৫ ওনিতক ৭.৫ সিম উইডথ স্কোয়ার। একে ফিক্সড করতে হবে ১২.০ সে.মি মাটির ওপরে। এইভাবে নবজাত চারাগাছগুলি ভাল মানের জন্য গঠিত হবে নিচ থেকেই এবং কোন রোগে আক্রান্ত হলেও তা সহজে দেখা যাবে। তারপর স্থাপন করুন ৪০ অথবা ৫টি জাল যাদের স্কোয়ার হবে ১২.৫ ওনিতক ১২.৫ সে.মি অথবা ১৫.০ ওনিতক ১৫.০ সে.মি প্রথম জালের ওপর দিয়ে যাতে এগুলি ফ্রেনের ওপর দিয়ে ভালভাবে চলাফেরা করতে পারে যখন প্রয়োজন পড়বে। এই জালগুলি দেবেন খাড়াভাবে সমান জায়গায় চারাগাছ গুলিকে বড় হতে দেওয়ার জন্য।

বি। পিনচিং-রোপণ করার পর এর আসল গাছের ডাঁটাটা ক্রমাগত বড় হতে থাকে।

জন্মানোর প্রান্তদেশ থেকে আসল ডাঁটার মেরিটেমটা সরিয়ে নেওয়া উচিত প্রথম কাট-ফুল থেকে। আসল ডাঁটা প্রথম দিকে পিনচিং হয় প্রায় ২১ থেকে ২৫ দিন পরে রোপণ করার পর এবং ৪ থেকে ৬ জোড়া পাতা অথবা পর ফোঁলে দেওয়ার পর। এগুলি সাধারণতঃ সকালের দিকে করা হয় তারপর চারাগাছগুলি পুরোপুরিভাবে ফুলতে থাকে বা বর্ধিত হতে থাকে। প্রথম দিকে এটা উৎপাদন করবে ছয়টি লেটারলস, পোটেনসিয়াল কুড়ি থেকে পাতা গজার অংশতে। দ্বিতীয় পিনচিং এক কোন (শব্দ) এবং হাফ পিনচিং এর কোন করা হয়েছিল প্রায় ২১ থেকে ২৫ দিনের মাথায় প্রথম পিনচের পর। ২ থেকে ৩টি লেটারলস স্যুট আবার পিনচড হয়। ২থেকে ৪ জোড়া ভাল পাতা হওয়ার পর। সেই স্যুট গুলির প্রত্যেকটি উৎপাদন করবে ২থেকে ৪টি স্যুট যেগুলি ফুলে পরিণত হবে। প্রথম পিনচটি লেটারলস স্যুটকে বাড়াবে একটি এবং আর্কেক পিনচ, যা উৎপাদনের স্তরে থাকে।

ডিসবাডিং: স্প্রে কার্নেশন এর ক্ষেত্রে মধ্যস্থিত টারমিনাল কুড়িটিকে সরিয়ে নেওয়া যেতে পারে অন্যান্য কোন ডাঁটাকে ক্ষতিগ্রস্ত না করে ভাল স্প্রে ফুল পাওয়ার জন্য। এই মধ্যস্থিত কুড়িটি লক্ষ্য করে সরিয়ে নেওয়া সহজ হয় প্রথমদিকে যখন টারমিনাল কুড়িটি সবে মাত্র দেখা দিয়েছে প্রথম রঙে তা না হলে সেই মধ্যস্থিত কুড়িটি লক্ষ্য করা খুবই অসুবিধাজনক হয়ে ওঠে। যেখানে স্ট্যান্ডার্ড কার্নেশন অক্সিলারি অথবা পাশের কুড়িটিকে নিয়মিতভাবে নিশ্চিৎ হতে হবে ভাল মানের জন্য আসল টারমিনাল ফুল থেকে।

BOREWELL DIVISION

Give the thirsty poor a glass of water and you have quenched his thirst for a day. Give him a borewell; you have quenched his thirst for life.

Dear Readers,

We thought our readers would be very happy to hear of our other major activity, namely, drilling *new borewells* and repairing of existing borewells in the villages which have acute water shortage.

We have drilled hundreds of new borewells at our cost in various villages with acute shortage of water. We have also till date repaired *thousands of government borewells (many of which were non functional for many years)* throughout South India, thereby helping lakhs of poor villagers to get access to potable water.

As most of you are aware 80% of our population live in our villages. Even today crores of our villagers do not have access to public water supply systems and proper sanitation. It is not uncommon to find young children and women walk miles to fetch water for their daily needs. In a lot of villages people go to fetch water from very unhygienic, dirty and filthy rivers and lakes, thereby getting infected by all sorts of water borne diseases.

We have just started a scheme whereby we invite you to sponsor a borewell which we shall drill & shall install handpumps. We will be very happy to put your name on the handpump installed. You have the choice to do this work directly or through Nanwani Charitable Trust.

Please contact us for further details. We have good co-ordination with various government agencies, village panchayats, geological survey departments and have identified many villages with large population that have ground water sources and are available for drilling. We have a large network of staff to supervise and implement this project.

I personally guarantee every Rupee of your donation against any misuse. We will send you a photograph and the address of the site where your borewell has been installed and you may go and visit the site of the borewell at any time. God will bless you for this besides thousands of villagers praying for your well being.

Dear Readers,

SUBSCRIPTION FORM

We have just started a new scheme whereby we invite you to sponsor a borewell which we shall drill and shall install handpumps for an amount of Rs. 30,000. We will be very happy to put your name on the handpump installed as per the sample of one of our actual donors

DONATED IN LOVING MEMORY OF			
MUSHFIQ			
SALAHUDDIN			
COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST			

Please provide the following contact information :

Name/Title			
Organization			
Street address			
Address (cont.)			
City/Postal Code			
Phone	(O):	(R):	
Fax / E-mail :			

Please provide the following order information :

No. of Borewells to be installed	X	Amount	Total Amount
	X	Rs. 30,000	Rs.

Method of Payment:	Number	Amount
Cash		
Cheque		
Money Order		

Please indicate how you would like the information to appear on the name plate :

DONATED BY
COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST

OR

DONATED IN LOVING MEMORY OF
COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST

YOUR DONATIONS ARE EXEMPT U/S 80G OF THE I-T ACT, 1961

রাশিফল আপনাদের অনুরোধে সংকলিত করা হল। কিন্তু মনে রাখবেন জীবনে সাফল্য আসে কঠোর অনুশীলন এবং ধৈর্যের মাধ্যমে

আপনার ভাগ্য জানুনঃ রাশিফল

মেঘ

শিক্ষার্থী এবং পেশাদারগণ লাভবান হবেন। আপনার নতুন কিছু উদ্দেশ্যে ব্যাঘাত ঘটবে। আর্থিক দুরবস্থা আপনার সম্মান বক্ষার্থে অসুবিধার কারণ হতে পারে। আপনি আপনার যোগ্য জীবন সঙ্গী পেতে পারেন। আপনার কর্মস্থানে পরিবর্তন আসবে, তা অপরিস্রব এবং আপনার পক্ষে ভালো।

বৃষ

শিক্ষার্থী, পেশাদার এবং কমিশন এজেন্টদের জন্য এটা উজ্জ্বল সময়। শিল্পী এবং মহিলারা সম্মান, খ্যাতি এবং পুরুষের অর্জন করবেন। নতুন ব্যবসায় অবনতি আসবে। বন্ধু এবং বড়দের থেকে সম্মান এবং ভালোবাসা পাবেন। রাজনীতিবিদদের সিদ্ধান্ত নেওয়ার পক্ষে এটা সঠিক সময়।

মিথুন

প্রত্যাশাজনিত এবং আশানুরূপ ফল পাবেন। আপনার নতুন সন্তান হবার সম্ভাবনা আছে। রোমাঞ্চকে এড়িয়ে চলুন। আপনার চিন্তাশীল ক্ষমতার জন্য আপনি ব্যবসায় লাভবান হবেন। আপনার গুরুজনেরা আপনার পারিবারিক সম্পর্কে এমন কিছু সিদ্ধান্ত নেন, যাতে আপনার ক্ষতি হবে এবং আপনার জন্য পীড়াদায়ক হবে। সরকারি কর্মচারীদের আকস্মিক বদলি তাদেরকে চাকুরী ছাড়তে বাধ্য করতে পারে। খেলাধুলা এবং আনন্দমূলক বিষয় নিয়ে আপনি ব্যস্ত থাকবেন।

ককট

নিজের যোগ্যতাকে প্রমাণ করার জন্য শিক্ষার্থী এবং পেশাদারদিককে কঠোর পরিশ্রম করতে হবে। আপনার ব্যবসার সহযোগী নিজের দায়িত্ব, কর্তব্যকে এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবে। পুনঃগঠিত কাজে মনোযোগ দেবার চেষ্টা করুন। আপনার গুরুজনেরা আপনার নৈতিক কর্তব্য বোধ বৃদ্ধিতে পূর্ণ সাহায্য করবেন। আপনার আর্থিক ব্যবস্থা আপনাকে হতাশ বৃদ্ধি সম্পন্ন করে তুলতে পারে, চিন্তা দূর করুন। আপনার আর্থিক অবস্থা আপনাকে চিন্তিত করে তুলবে, বারবার স্বাস্থ্যের অবনতি হবে।

সিংহ

শিল্পী এবং মহিলাদের জন্য এটা দুষ্কর সময়। শিক্ষার্থী এবং পেশাদাররা নিশ্চিত হয়ে ভালো সময়ের জন্য অপেক্ষা করতে পারে। কৃষি সম্বন্ধীয় ব্যাপারে ভালো ফল পাবে। নতুন পরিকল্পনামূলক কাজকর্ম মন্থর গতিতে চলবে। টাকাপয়সা সম্বন্ধীয় ব্যাপারে চিন্তা করতে হবে না। আপনার আকস্মিক কোন চাকুরী প্রাপ্তির খবর, আপনার পারিবারিক জীবনে খুশীর জোয়ার আনবে। ব্যবসায়িক কাজকর্ম ভরসামূলক হবে না।

কন্যা

নিকট বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়স্বজন ব্যবসার সহযোগীদের সাথে মনোমালিন্য হতে পারে। আর্থিক অবস্থা ভালো যাবে না। নতুন ব্যবসায় লম্বা করার ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করুন। রাজনীতিবিদগণ সাফল্য পেতে পারেন। শিক্ষার্থী এবং পেশাদাররা স্বাস্থ্য সম্পর্কে সাবধান থাকবেন।

তুলা

নিরাসাজনিত কোন ঘটনা আপনার কোন প্রত্যাশিত ব্যাপারে বাস্তবায়িত হতে দেবে। আইন জনিত সমস্যায় আপনার পারিবারিক সম্পর্ক ও হস্তান্তর হতে পারে। রাজনীতিবিদদের অস্থিরতা বজায় রাখতে হবে। অনেক ভেবে চিন্তে কাজ করতে হবে।

বৃশ্চিক

আপনার বর্তমান অবস্থা আপনাকে আনন্দিত হবার সম্মতি দিচ্ছে না। শিল্পী, শিক্ষার্থী এবং পেশাদারদের মনোযোগ নষ্ট হতে পারে। আপনার ভাই এবং বোন আপনার জন্য সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। তর্ক এড়িয়ে যাবার চেষ্টা করুন। নতুন পরিকল্পনা থেকে দূরে থাকুন।

ধনু

আপনার ব্যবসায়িক সঙ্গীরা আপনার কোন কাজে আসবে না। বাসস্থান থেকে দূরে কোথাও ভ্রমণে যেতে পারেন। সন্তান এবং বাবার স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত হতে পারেন। কারো অনুরোধে বর্তমান বাসস্থান থেকে অন্য কোন স্থানে গিয়ে বাস করার কোন প্রয়োজন নেই। শিক্ষার্থী এবং পেশাদাররা একটা নতুন অভিজ্ঞতা লাভ করবেন।

মকর

যে সব কর্মচারীরা কর্মস্থলে নিজেকে উৎসর্গ করার মনোভাব নিয়ে কাজ করছেন তাদের নিজের পারিবারিক ও সামাজিক অবস্থার কথা ভেবে কাজ করা উচিত। রাজনীতিবিদরা সতর্ক থাকুন। ছাত্র ছাত্রী ও মহিলারা নতুন পরিকল্পনা করছেন তাদের জন্য শুভ সময়।

কুম্ভ

ব্যবসায়ীরা তাদের প্রত্যাশার থেকেও বেশী লাভবান হবেন। জমি এবং সম্পত্তি সংক্রান্ত ব্যবসা সফল দায়ী। কমিশন এজেন্টরা কমে মনোযোগ দিন। চিন্তা মুক্ত হন। শরীর ভালো যাবে না।

মীন

শিক্ষার্থী পেশাদাররা ভালো ফল পাবেন। রাজনীতিবিদদের পরিবারের উপর নজর রাখা উচিত। ব্যবসা এবং কর্মস্থলকে অনুকূল রাখার জন্য ব্যক্তিগত ফুটিয়ে তুলুন।

Best compliments from :

Ravi Ganapathy

Chief Executive



AQUA CONSULTANTS

Specialists in :

**Plastics for Water Management
Effluent Storage, Modern Irrigation
Agriculture, Ecology
Green House Technology
and Landscaping**

222, 4th Main Road, Viveknagar, Bangalore-560 047

Phone : 5714988

Fax : 5714988

বিনামূল্যে দরিদ্রদের জন্যে জ্ঞানের পুস্তক

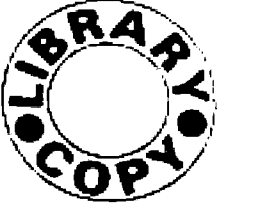
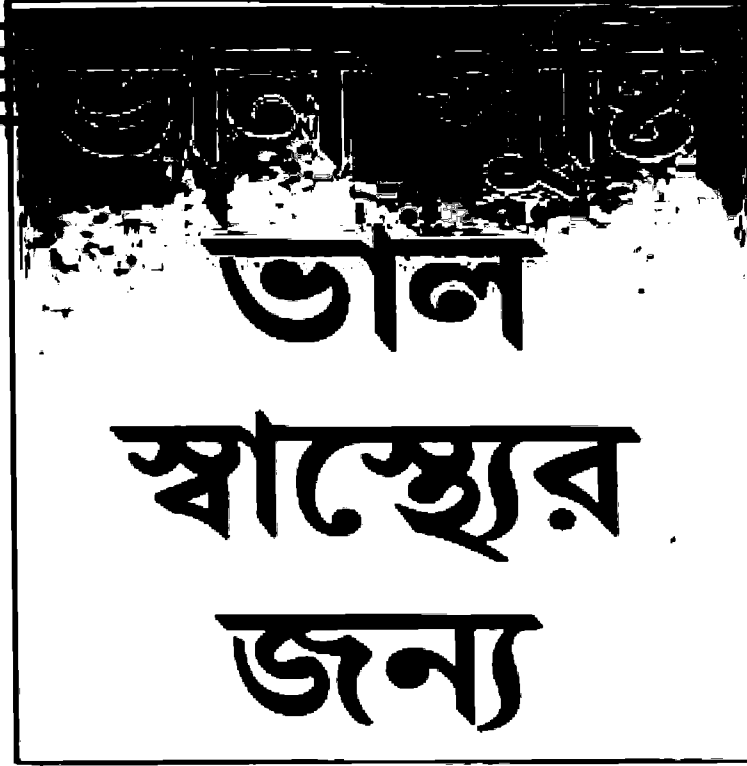
সমস্ত ভারতীয়দের জন্য শিক্ষামূলক পত্রিকা

নানওয়ানী

চারিটেবেল্ ট্রাস্ট ম্যাগাজীন

১. আয় করতে শিখুন ২. আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন ৩. আপনার অধিকার জানুন

ভারতের বৃহত্তর পাক্ষিকের এক বিশেষ সংখ্যা পড়ুন



আপনার পড়ার পর অনুগ্রহ করে এই প্রতিলিপিখানি চতুর্দিকে পড়তে দিন
(পত্রিকাখানি বিক্রি বা নষ্ট করবেন না)

ভারত বর্ষের একমাত্র ম্যাগাজিন যা নয়টি ভাষাতে প্রচারিত হয়।

একটি মানবিক আবেদন: অনুগ্রহ করিয়া যারা লিখতে পড়তে পারেন না সেই সকল দরিদ্রশ্রেনীর মানুষগুলির নিকট এই প্রতিকার স্বাস্থ্য ও অর্থ সংক্রান্ত লেখাগুলি পড়ে শোনান। ঈশ্বর আপনার মঙ্গল করুক।

সম্পাদকীয়

প্রিয় পাঠকবর্গ

মানুষের বেশীর ভাগ রোগ-ই এবং সমস্যাগুলি আমাদের খাদ্যের সাথে জড়িত। আমি আমেরিকাতে বহু মানুষের সাথে বিশেষ দেখাশোনা করেছি। তাদের নরমই বড়ই বয়সে, তাদের খুব কম সময়েই ডাক্তারের প্রয়োজন ছিল অথবা খুবই কম প্রয়োজন ছিল। হাসপাতালে ভর্তি হয়ে থাকার হয় কোন সাধারণ বা বড় ধরনের অসুখের জন্য। মূল চাবি কান্টা হলো তাদের কাছে যে তারা সব সময়েই সুখান এবং খাদ্যের সমস্তান বজায় রাখাটাকে খুবই গুরুত্ব দিতেন।

আমাদের বেশীর ভাগ মানুষই অসতর্ক থাকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য সম্পর্কে যা আমাদের শরীরের জন্য ক্ষতিকর এবং এর বেশীর ভাগটাই বিশেষ করে আমাদের ঘরেই তৈরী হয় যে সব খাদ্য তেল এবং খাঁটি ঘি দিয়ে, যেমন সামোসা, বড়া, পুরি এবং অন্যান্য গাঢ় ভাবে ডাজা খাদ্য, বোজ্জই প্রায় খাই আমরা যা আমাদের শরীরের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতিকর। আমরা ভারতীয়রা এই



খারাপ খাদ্য খেতে অত্যন্ত অভ্যস্ত এই পৃথিবীতে। আমাদের বেশীরভাগ মানুষই এই সব খাদ্য খেয়ে প্রাপ্ত বয়সে কিছু বড় বড় অসুখে ভুগি যেমন গ্যাসট্রিক এবং পেটের বহুবিসংখ্য রোগে, যার বেশীর ভাগটাই হয় আমাদের তৈরী খাদ্য থেকে। তৈরী খাদ্যগুলিই আমাদের পেটের মধ্যে ঘোরামেরা করে এক অসত্য কারণে এবং পেটের ভেতরেই চিহ্নিতভাবে উৎপন্ন করে বিভিন্ন সমস্যা এবং আমরা সূস্থ থাকতে পারিনা। সত্যি কথা বলতে এই কারণগুলিই আমাদের স্বাস্থ্যকে অসুস্থ করে এবং এর জন্যই আমাদের ছুটতে হয় ডাক্তারের কাছে এবং ডাক্তারকে তার জন্য অর্থ দিতে হয়।

আমাদের একেবারেই কোন ধারণা নেই যে বাড়তি নুন, মশলা এবং আচার এই দ্রব্যগুলিই হলো দেহের পক্ষে সবচেয়ে বড় ক্ষতিকর এবং এই সব খাদ্য এবং মশলা আমাদের জীবনের আয়ুকে কিভাবে কমিয়ে আনে। এগুলি আমাদের পেটের ভেতরে জ্বলন্ত এসিডের মতো কাজ করে এবং সেখানে বিভিন্ন ধরনের ছিদ্র তৈরী করে হজমের শক্তিকে কমিয়ে আনে যার ফলে হজম প্রকৃতভাবে না হওয়ায় দক্ষণ আমাদের প্রায়ই গ্যাসট্রিক, বদহজম এবং আলসারের রোগে ভুগতে হয়। এই ভাবেই আমরা আমাদের বঞ্চিত করছি প্রয়োজনীয় পুষ্টির খাদ্য না খেয়ে এবং প্রকৃত পক্ষে রান্না বা তৈরী না করে।

এটা আমাদের সবচেয়ে খারাপ অভ্যাস যে আমরা রাতে দেরী করে খাই এবং সেই খাওয়া শেষ করেই বিছানায় শুতে যাই। এর ফলে এইসব খাদ্য হজম হবার প্রকৃত পক্ষে কোন সুযোগই পায় না, বরঞ্চ শক্তি উৎপন্ন করার পরিবর্তে এই সব

খাদ্যগুলি পেটের মধ্যে তৈরী করে অধিক পরিমানের চর্বি এবং বিবিধ সমস্যা। এছাড়া আমাদের আরো একটি খারাপ অভ্যাস হলো যে সুস্বাদু খাদ্য পেয়ে আমরা সাধারণতঃ খানিকটা বেশী পরিমাণেও অনেক সময় খেয়ে ফেলি রোজের তুলনায় যেটা খুব ভুল প্রথা। বরঞ্চ রাতের খাওয়া দিনের তুলনায় একটু কম বা হালকা ধরনের হওয়া প্রয়োজন এবং নিশ্চারিত সময়ে বিছানায় শুতে যাওয়ার অন্তত পক্ষে তিন বা চার ঘণ্টা আগে এই রাতের খাদ্য খাওয়া উচিত।

বেশীর ভাগই এই সব খাবার খাওয়ার অভ্যাস হয়েছে আমাদের জোয়ান বয়স থেকেই এবং এগুলির প্রায় সবটাই থেকে যাবে আমাদের সারা জীবনের সঙ্গে। সেই কারণেই আপনি লক্ষ্য করবেন যে ভারতীয়রা তাদের শৈশব অতিক্রম করেছেন ভারতে, নিরপেক্ষভাবে কিন্তু আজও তারা বেঁচে থাকতে চান প্রাপ্ত বয়স্কদের মতো, যারা জাপানে বা আমেরিকাতে আজও পর্যন্ত সেই ভারতীয় খাদ্য খেতে পছন্দ করেন। সেই একই রকমভাবে কোন জাপানী বা আমেরিকান তার দেশে শৈশবে যে খাদ্য খেয়েছেন এবং প্রাপ্ত বয়সেও তিনি বা তারা সেই একই খাদ্য অন্য দেশ থেকেও পছন্দ করেন, হঠাৎ তারা কোন নতুন বা বিশেষ খাদ্যের সঙ্গে পরিচিত হতে চান না যা তাদের পক্ষে অত্যন্ত কঠিন ব্যাপার এই পরিবর্তনের নিমিত্তে।

অজান্তে আমাদের পূর্বপুরুষ এবং মহিলারা অত্যন্ত স্বাস্থ্যকর খাদ্যের সঙ্গে পরিচিত থেকে আমাদের অভ্যাস খারাপ করে দিয়েছেন। ঠিক এইভাবেই বহু অজানা বিষয় তাদের সঙ্গেও ভুলপথে অতিবাহিত হয়েছে তাদের মিথ্যাধর্মীয় বিশ্বাস, কুসংস্কার ভয় ঘৃণা ইত্যাদি এবং তাদের ছেলেমেয়েদেরও ওই ভুলশিক্ষার পথে এগিয়ে নিয়ে গিয়েছিলেন তাদের সময়ে। কিন্তু আজকের দিনে আমাদের পক্ষে এটা অত্যন্ত প্রয়োজন যে আগেকার পদ্ধতি আদৌ গ্রহণ না করা যা আজকের দিনে অনেক প্রশ্নের সম্মুখীন হতে পারে এবং কিছু প্রশ্নও আছে যেগুলি বিশ্বাসের যোগ্যতা রাখে।

এটা কখনোই মেনে নেওয়া যাবে না যে সঠিক সময়ের থেকে দেরীতে খাওয়া স্বাস্থ্যের পক্ষে সমীচীন বা স্বাস্থ্যকর নয়। স্বাস্থ্যেই হলো বড় সম্পদ এবং আনন্দদায়ক, কিন্তু দুর্ভাগ্য বশতঃ আজ আমরা কেবল মাত্রই অনুভব করতে পারি যখন আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি। জীবন মানেই হলো ভাল স্বাস্থ্যছাড়া আর কিছুই নয়। এই পৃথিবীতে সব পয়সাই কোন নিশ্চয়তা দিতে পারে না আপনাকে ভাল স্বাস্থ্যের। ভাল স্বাস্থ্য কেবল মাত্র সুশৃঙ্খলা এবং সুখান খাওয়া থেকেই আসে।

সকলের প্রতি আমার শুভেচ্ছা রইল...

Suresh Nandan
সুরেশ নানওঅনী

বেশী করে জানুন কম করে ভয় পান।

একটি দরিদ্রমানুষকে রুটি দিলে, তাকে মাএ এক দিনের জন্য খাবার দিলেন। কিন্তু তাকে যদি গম কিভাবে উৎপন্ন হয় তা শেখানো যায়, তাহলে তার সারাজীবনের জন্য আহারের সংস্থান করলেন জানবেন। আমাদের এই পত্রিকার সম্পূর্ণ লক্ষ্য হল, দরিদ্রমানুষদের প্রতি আমরা যেখানেই একটু সমর্থ হব, কিছু গঠনমূলক শেখাবো।

পাশ্চিকের মূখ্য বিষয় সমূহ



প্রচ্ছদ নিবন্ধ

সুস্বাস্থ্যের জন্য পুষ্টিকর খাদ্য

আমাদের শরীরের সুস্থের সূচকটা প্রায়ই একটা আয়নার
প্রতিচ্ছবি মতো থাকে। আমাদের খাওয়ার অভ্যাস
থেকে।

আয় করতে শিখুন

লাইম ও পাতলেবর চাষ

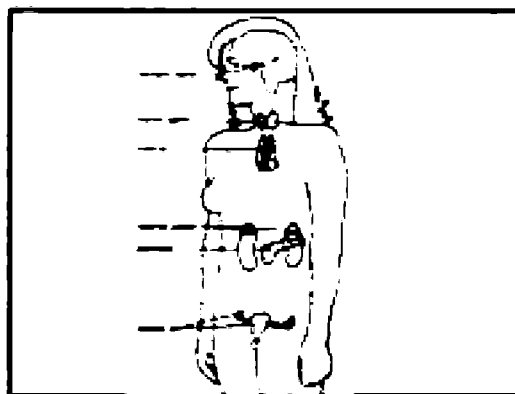
এরা যে মাটিতে জন্মায় তাতে যেন জল না
দাঁড়ায়। দুই থেকে তিন মিটার গভীরতা- যুক্ত জমিতে
এরা বোড়ে ওঠে। জল অপসারণ ব্যবস্থা ভালো
হওয়া চাই।



আয় করতে শিখুন

হরমোণস এবং এর ক্রিয়া-কর্ম

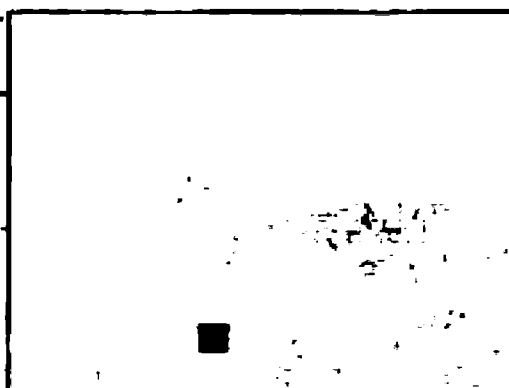
হরমোন এক রাসায়নিক সারাংশের উৎপাদন বিভিন্ন ধরনের এন্ডোক্রাইন গ্ল্যান্ডস্ এর দ্বারা হয় এবং নির্গত হয় রক্তের প্রবাহের মাধ্যমে বিভিন্ন ক্রিয়াকর্মের জন্যে। কোন চিহ্নিত রিপোর্টের এর সাইটে আমাদের।



পরিবেশ বিদ্যা

ସ୍ବାତ୍ମ ପରିବର୍ତ୍ତନ କି ?

কিন্তু সব সময়েই পরিবর্তন হয় এবং এর সম্পর্কে আলো-চনা করা সর্বদাই একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বসে।



સર્જીપત્ર

পাশ্চিকের খুচরো খবর	2
প্রচ্ছদ নিবন্ধ	
● দৃশ্যস্থান জন্য পৃষ্ঠিকর খানা	4
আয় করতে শিখুন	
● লাইম ও পাতি সেবুর চাম	9
● ভীক্ষুদম্ব ইন্দুরের নিয়ন্ত্রণঃ ইন্দুরের উৎপাতে শস্যের ক্ষতি হচ্ছে	10
● এমি জেম স্কিম	12
স্বাস্থ্যের উন্নতি করণ	
● হরমোনস এবং এর ক্রিয়া-কর্ম	13
● রক্ত একের থেকে অপরকে দেওয়া-একটি জীবনকে বাঁচানো	17
● প্রোটদের যন্ন	20
● শারীরিক সংগঠন	22
● চিকিৎসা বিদ্যার জবর খবর	23
আপনার অধিকার জানুন	
● কর্মীদের ক্ষতি পূরণ একটু ১৯২৩	24
● আইনী সংগঠন	27
পরিবেশ বিদ্যা	
● ঋতু পরিবর্তন কি ?	28
টুকরো হাসি, একটু হাসুন	30
বোলা চিঠি	31

● BOREWELL DIVISION 32

ডাক বিভাগ মাধ্যমত স্কুল, কলেজ এবং বিশ্ববিদ্যালয়ে বিনা মূল্যে সরবরাহ করা হয়

ADVISORY BOARD
RAMESH RAMNANI
K VISWANATH
A R CHAVAN BALLB
Ms KIRAN

LEGAL FORUM
S NAGARAJ BALLB
A S JAYACHANDRA BALLB
K VIDYA BSCLLB

EDITOR
S. NANWANI

PUBLISHED BY :
NANWANI CHARITABLE TRUST (R)
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road, Bangalore-560 032
Phone 3435066 / 3435929
Fax : 080-3435929

MEDICAL FORUM
Dr. STANLEY JOHN
VEBS BLOOMSBENT
COPY CO-ORDINATOR
V. NAGARAJ
CIRCULATION & ADVT.
CHELUVARAJA C V
COPY DESK
VASRAJ CHAKRAVORTY

পাক্ষিকের খুচরো খবর

বিপদ বুঝেই আডবাণীদের ইস্তফা চাইল হেগডের দল

নয়াদিল্লী, সঙ্কটমোচনে বুটা সিংহকে মন্ত্রিত্ব থেকে বরখাস্ত করেও স্বস্তির নিশ্বাস ফেলতে পারছেন না প্রধানমন্ত্রী অটলবিহারী বাজপেয়ী। শুধু বুটা সিংহের অপসারণে জয়ললিতা তুষ্ট নন। বি জে পি জোট সরকারের সঙ্কট কমা তো দূরস্থান, শরিকদের বিবৃতির লড়াইয়ে তা আজ তীব্রতর হয়েছে। জয়ললিতার মুখপাত্র এস মুত্তাইয়া আজ সবাসরি জানিয়েছেন, তারা এখনও রামকৃষ্ণ হেগড়ে এবং রাম জেসমালানিকে মন্ত্রিসভা থেকে হটানোর দাবিতে অনড়। অন্যদিকে, বুটার পরে এবার হেগড়েকেও বিসর্জন দেওয়ার চেষ্টা হতে পারে আশঙ্কা করেই হেগড়ের দল লোকশক্তির দিল্লী শাখা আজ বি জে পি নেতাদের বিরুদ্ধে পাল্টা আক্রমণ গিয়ে কার্যত বি জে পি-র তিন মন্ত্রী লালকৃষ্ণ আডবাণী, মুরলীম-নোহর জোশী এবং উমা ভারতীরও ইস্তফা দাবি করেছে। প্রধানমন্ত্রীর রাজনৈতিক পরামর্শদাতা প্রমোদ মহাজনকে তীব্র আক্রমণ করে এক লিখিত বিবৃতিতে হেগড়ের দলের নেতারা বলেছেন, "বি জে পি-র কেন্দ্রীয় মন্ত্রীকে কেন প্রমোদ আডাল করতে চাইছেন?" এরপর কি তিনি বলবেন, জয়ললিতা এবং সুখরামের বিরুদ্ধে মামলাগুলিও সমস্ত রাজনৈতিক? হেগড়েকে বরখাস্ত করলে বাজপেয়ীর বাড়ির সামনে ধনায় বসার হুমকিও দেওয়া হয়েছে। স্পষ্টতই বিদেশ সফররত হেগড়ের সঙ্গে আলোচনা সাপেক্ষেই এই বিস্ফোরক বিবৃতি দিয়েছে তার দল। গতকাল মন্ত্রিসভা থেকে বরখাস্ত বুটা সিংহও বসে নেই। তিনি প্রধানমন্ত্রীর রাজনৈতিক উপদেষ্টা প্রমোদ মহাজনের বিরুদ্ধে তাকে ও তার পরিবারের সদস্যদের হুমকি দেওয়ার জন্য পুলিশের কাছে অভিযোগ দায়ের করবেন বলে জানিয়েছেন।

আগুন নেভেনি, বিষাক্ত গ্যাসে মৃত বেড়ে ৪

হাওড়া, ২১-৪-৯৮: হাওড়ার দাশনগরের বিষাক্ত গ্যাসে অসুস্থ আরও দু'জনের মৃত্যু হয়েছে। এই নিয়ে ওই ঘটনায় মৃতের সংখ্যা বেড়ে হল ৪। এদের মধ্যে দমকলের এক অফিসারও রয়েছেন। এই রাসায়নিক দুর্ঘটনার কারণ এবং এই ধরনের ঘটনার মোকাবিলার জন্য ভবিষ্যৎ কর্তব্য চূড়ান্ত করতে রাজ্য সরকার মঙ্গলবার আট সদস্যের একটি বিশেষজ্ঞ কমিটি তৈরী করেছে। এই কমিটিকে দু'সপ্তাহের মধ্যে রিপোর্ট জমা দিতে বলা হয়েছে। একই সঙ্গে কেন্দ্রীয় শুল্ক দফতরের ওদামই এই বিষাক্ত গ্যাসের উৎস হওয়ায় রাজ্য দূষণ নিয়ন্ত্রন পর্ষদ শুল্ক দফতরের কালেক্টরকে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে তাদের বক্তব্য জানানোর জন্য সমন জারি করেছে। অন্য দিকে, দাশনগরের ওই ওদামে মঙ্গলবার, ঘটনার ৩৬ ঘণ্টা পরেও আগুন নেভেনি। বিষাক্ত রাসায়নিক গ্যাস বেরানো অব্যাহত আছে। এই দিন সকালেও সংলগ্ন এলাকার ১০ জন মহিলা ও শিশুকে হাসপাতালে স্থানান্তরিত করা হয়েছে। এদের মধ্যে তিনটি শিশুও রয়েছে। হাসপাতালে ৬৩ জনের চিকিৎসা চলছে। সংশ্লিষ্ট ওদামের শেড ম্যানেজার গুরুদাস গঙ্গোপাধ্যায়কে এই দিন পুলিশ গ্রেফতার না-করলেও জিজ্ঞাসাবাদের জন্য আটক করেছে। তবে ওই ওদামে ঠিক কী ধরনের মালপত্র ছিল, তার সবিস্তার বিবরণ এখনও পাওয়া যায়নি বলে রাজ্যের পরিবেশমন্ত্রী মানব মুখোপাধ্যায় জানিয়েছেন। গ্যাসটি কী, তা নিয়ে বিশেষজ্ঞদের দন্দ এখনও কাটেনি।

বিদ্যুতের আপত্তিতে কোকা-কোলার শত কোটি টাকা লগ্নি অনিশ্চিত

কোকাকোলো ইন্ডিয়া ১০০ কোটি টাকার এক বিনিয়োগ প্রস্তাব অনিশ্চিত হয়ে উঠেছে রাজ্যের শিল্পমন্ত্রী বিদ্যুৎ গঙ্গোপাধ্যায় হঠাৎ আপত্তি তোলায়। কোকাকোলাকে এই প্রকল্পের জন্য ইতিমধ্যেই রাজ্যের তিন জায়গায় জমি দেখানো হয়ে গিয়েছে। এতসব কিছু করার পর রাজ্যের শিল্পমন্ত্রী কেন এই প্রস্তাবে হঠাৎ বেঁকে বসেছেন তা বুঝতে পারছেন না সংশ্লিষ্ট মহল। হতবাক শীর্ষস্থানীয় আমলারাও। পানীয় প্রস্তুত-কারক সংস্থা সূত্রের খবর, এ ব্যাপারে সঙ্গে সবাসরি আলোচনায় বসতে চান তারা।

বিদ্যুৎবাবু তার আপত্তি জানিয়ে বলেন, কোকাকোলা এই রাজ্যে যে স্থানীয় সংস্থা ব্যাক ডায়মন্ড বেভারেজেসের মাধ্যমে তাদের পানীয় বোতলজাত করে বাজারে ছাড়ে, সেটি এর ফলে বন্ধ হয়ে যেতে পারে। তার চিন্তা,

বেশ কিছু লোক চাকুরি হারাবে। রাজ্যের বর্তমান অবস্থায় এই ক্ষতি তার পক্ষে মেনে নেওয়া সম্ভব নয়। কিন্তু রাজ্যের একটি পুরনো সংস্থাকে বাঁচাতে গিয়ে ১০০ কোটি টাকার নতুন বিদেশি বিনিয়োগকে ফিরিয়ে দিলে শিল্পায়ন প্রচেষ্টাই যে ধাক্কা খাবে, তা মানতে রাজি নন শিল্পমন্ত্রী। শিল্পমহল কিন্তু এই প্রপংটাই তুলেছেন। তাঁদের প্রশ্ন, কোকা কোলা সংস্থাকে তাহলে ডেকে এনে কারখানা বসানোর জন্য কল্যানী, ফলতা ও ডানকনুতে জমি দেখানোর দরকার কী ছিল? শিল্প দফতর সূত্রের খবর, বিদ্যুৎবাবু মনে করছেন কোকাকোলা নিজেরা প্ল্যান্ট করলে ব্যাক ডায়মন্ডের সঙ্গে চুক্তি আর বাড়াবে না। ফলে এই সংস্থাটি ক্রয় হয়ে পড়বে।

পাক্ষিকের খুচরো খবর

আগারকারকে সুস্থ করার আপ্রাণ চেষ্টা

শারজা, শারজা মানেই হার যা ২
অন্তত ভারতীয়দের ক্ষেত্রে তো
বটেই। এখানে পাকিস্তানকে
হারাতে না পারার জন্য সি বি এফ
এস কর্তাদের দায়ী করা হয়েছে
বারবার। দেখা যাচ্ছে, শারজায়
ভারতীয়রা নিউজি-ল্যান্ড
অস্ট্রেলিয়ার ক্ষেত্রেও হোঁচট
খাচ্ছেন। তিনজন শীর্ষস্থানীয়
বার্টিসম্যানের রানআউট হওয়া নিয়ে
এখানে সর্বত্র আলোচনা। প্রবাসী
ভারতীয়রা বিরক্ত এখানকার
আলিপুরায় শপিং সেন্টারে একটু
পোশাকের দোকানের মালিক সঞ্জয়
প্যাটেল ওজরাটের ভারচের
লোক। গত তিরিশ বছর ধরে
এখানে ব্যবসা করছেন। তিনি চান
না, ভারতের কোনও ক্রিকেট দল
এ শহরে আসুক।

টুফি ছাড়া কিছুই দেখছে না অস্ট্রেলিয়া

শারজা, বিপক্ষ নিউজি ল্যান্ড
না ভারত, তা নিয়ে চিন্তিত নন
স্টিভ ওয়া। এবং অবশ্যই অ্যালান
বডরি। এখন থেকেই ফাইনাল
নিয়ে চিন্তাভাবনা শুরু করে দিয়েছে
অস্ট্রেলিয়া। নরনিযুক্ত কোচ
অ্যালান বর্ডান বললেন যে তিনি
ল অফ আভারজ বিশ্বাস করেন
না। এবং বরখাস্ত করবেন না
টিলেমি। একবার লক্ষ্য থেকে সরে
যাওয়া মানে বিপক্ষকে সুযোগ
করে দেওয়া। ফলে আমরা সতর্ক
থাকব। এই প্রথম জাতীয় দলের
দায়িত্ব পেয়েছেন বডরি। প্রথম
সুযোগকেই স্মরণীয় করে রাখতে
চান। অধিনায়ক স্টিভ ওয়া অবশ্য
অন্য কথা বললেন, ফিরে গিয়ে
আমরা সবাই ছুটিতে থাকব।

মারণ গ্যাসের নাম কী, নিশ্চিত নন বিজ্ঞানীরা

হাওড়া, ২৪ ঘন্টা পেরিয়ে
যাওয়ার পরেও প্রাণ ঘাতি গ্যাসের
পরিচয় জানা যায়নি। হাওড়া
দাশনগরে রাসায়নিক পণ্যের গুদানে
অগ্নিকাণ্ডের ফলে কোন গ্যাস
বেরিয়ে চার জনের মৃত্যু এবং ৩০-
৭০ জন মানুষের অসুস্থতার কারণ
হয়েছে, তা নিয়ে এখনও বিজ্ঞানীরা
সংশয়ে রয়েছেন। কলকাতার বসু
বিজ্ঞান মন্দিরের বিজ্ঞানীরা
ইতিমধ্যেই দক্ষা বিশেষের কিছু নমুনা
প্রাথমিক পরীক্ষা করে দেখেছেন।
কিন্তু তা থেকে এখনও তারা
কোনও সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে সময়
নাগরে বলে মনে করছেন। গ্যাসের
চরিত্র বুঝতে অহেতুক দেরি হওয়ার
ফলে অসুস্থ মানুষদের চিকিৎসার
ক্ষেত্রে যে সমস্যা দেখা দিতে পারে,
তা বিশেষজ্ঞ এবং ভারপ্রাপ্ত
চিকিৎসকরা জানেন।

DONATION / SUBSCRIPTION FOR ALL THOSE WHO CAN AFFORD

We are getting requests from thousands of individuals and institutions whom we are putting in our waiting list for magazine. IF YOU, AS AN INDIVIDUAL/INSTITUTION, CAN AFFORD TO SUBSCRIBE then please come forward and subscribe so that others who are more needy can benefit. It is very expensive to print and mail these copies. Every rupee of your donation will be used to increase circulation.

1-yr Membership (26 issues) :Rs. 175

2-yr Membership (52 issues) :Rs. 350

Life Membership : Rs.2000

Donation only : Rs. _____

The above are inclusive of postage. Kindly add Rs. 30/- (bank charges) for outstation cheques.

YOUR DONATIONS ARE EXEMPT U/S 80G OF THE I-T ACT, 1961

To

NANWANI CHARITABLE TRUST (REGD)
No 4, 3rd Floor,
AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032
INDIA

Sir,

Yes Please send me "Nanwani Charitable Trust Magazine". Please find enclosed payment (preferably Draft or Postal Order) No _____ Dt. _____ for Rs. _____ drawn in favour of "Nanwani Charitable Trust (Regd), Bangalore, India" towards Donation for _____ year/s.

Name: _____

Date: _____

Signature _____

সুস্বাস্থ্যের জন্য পুষ্টিকর খাদ্য

আমাদের শরীরের সঞ্চিত খাদ্য প্রায়ই একটি। আমাদের প্রতিচ্ছবিই আমাদের খাদ্য। আমাদের খাদ্যের অভাব থাকে। সুতরাং আমরা যখন সুস্থ থাকি সে মোটিভারই হোক বা বোগাভারই হোক আমাদের শরীরের নিচের অংশটিই হলো সবচেয়ে ভাল নিউট্রিশন।

খাদ্যই হলো মানুষের দেহের জন্য সবচেয়ে বেশি প্রয়োজনীয় বস্তু যা আমাদের শরীরকে একটি বিশেষ স্থানের মধ্যে রাখা দেহের ভিত্তি খাদ্য ও বায়ু আবার খাদ্যে খাদ্য ও বায়ু। তবে সেখানে কিছু অতি কথা আছে। আমরা প্রায়ই বিভিন্ন প্রকারে খাদ্যের ব্যবহার করি। কিছু কিছু খাদ্য থেকে কিছু থেকে ও কিছু কিছু থেকে নিউট্রিশন আমাদের ভিত্তি থেকে যদি সেই খাদ্যের কোন অংশ হয় এই ভিত্তি অথবা সেই খাদ্য যদি আমাদের শরীরকে জাতীয়তায় মজুত করি কোন বিশেষ খাদ্য। যেমন অতিরিক্ত মাত্রায় শরীরে চর্বি থাকলে ডায়াবেটিস হয় অথবা স্পিনাচ শাকশাক। হলো সবচেয়ে ভাল খাদ্য শরীরের পক্ষে। সুতরাং আমাদের কোন নিউট্রিশন থেকে নিশ্চিত থাকতে হবে যে অতি কখনও মূল কখনও মজুত আমাদের শরীরের চর্বিতে পরিণত থাকবে।

সঠিক কথা বস্তুত খাদ্যই আমাদের শরীরে সব বস্তুতে শক্তি জোগায় আবার শক্তি কমায়।

বিশেষ ভাবে খাদ্যই আমরা প্রত্যেক দিনের খাদ্যের সঞ্চিত খাদ্য বিভিন্ন দিনে বিভিন্ন প্রকারে যা আমাদের শরীরে যথেষ্ট পরিমাণে প্রোটিন দেয়।

যে সব খাদ্যগুলি আপনার শরীরে প্রয়োজন আছে যা আপনার দেহে শরীরে গঠনের জন্য সেই খাদ্যগুলি অবশ্যই আপনার রুচির মতো হওয়া প্রয়োজন যা যেসব আপনি প্রচুর ভুঞ্জ পান এবং এই পুষ্টিকর খাদ্যগুলিই আপনার শরীরে উৎপাদন করবে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন। এমনও কিছু খাদ্য আছে যা আপনি খেতে পারবেন না। কাজটি খাদ্যের তালিকাটি আপনার কাছে দেয় কোন খাদ্য আপনার রুচি আছে।

পরিমাণ

প্রথম প্রথম হলো আমাদের কাছে যে একটি আমাদের রুচি। খাদ্যের প্রয়োজন। সব মানুষ আছেন যারা অনেক বেশি খাদ্য অথবা খাদ্যের নিউট্রিশনই মনে যদি এই সব প্রকারে পরিমাণ উত্তর দিতে না পারে। যেটা আমাদের সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন জানা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে। তা হলো যথেষ্ট বোপশক্তি দিবে পুষ্টিকর খাদ্য খেতে হবে এবং খাদ্য থেকেই শক্তি উৎপন্ন মাপনাত্মক। এই মাপনাত্মক খাদ্যই আমাদের জীবনকে স্থির করে দিবে।

যে বিভিন্ন থেকে খাদ্যে যেমন বস্তুতে যেমন কখনও খাদ্য এবং আবার খাদ্য।

যদি আমরা প্রয়োজনের তুলনায় বেশি খাদ্য খেতে পারি আমাদের শরীরে মাপা খাদ্য বেশি জমা হয় থাকবে এবং আমরা মোটা হয়ে থাকবো। একইভাবে অতিরিক্ত খাদ্যের পর যদি প্রয়োজন মতো খাদ্য আমরা না খাই তাহলে আবার আমরা শক্তি ও হৃদযন্ত্রে থাকবো। কাজটি আমরা যদি আমাদের শরীরের ওজনটাকে ঠিকমতো পালন করতে চাই তাহলে এই দৈনন্দিন আমাদের চিন্তা করতে হবে যখনই আমাদের মাপা যা পল্লভুজ্যের আমাদের শরীরকে রাখবে সুস্থ।

শক্তির উৎস (ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টস)

আমরা লোভ যে খাদ্য খাই তা থেকে উৎপন্ন হয় মোটা চিনিটি মূল পদার্থ যেমন কার্বোহাইড্রেটস প্রোটিন এবং ফ্যাট।

কার্বোহাইড্রেটস থেকে সবচেয়ে বেশি কার্বোহাইড্রেটস এবং প্রোটিন থেকে প্রায় তার অর্ধেক। এই ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টসগুলি আমাদের শরীরে ফুরানোর মতো কাজ করে যেমন মোটের গাড়ির ইঞ্জিনে পেট্রোল বা ডিজেল কাজ করে। এইগুলিই হলো আমাদের শরীরে সবচেয়ে বড় এবং প্রয়োজনীয় গুরুত্বপূর্ণ উৎস যেমন ভিটামিন এবং মিনারেল। আমাদের শরীরের কিছু ফাইবারও উপস্থিত হয় সঠিক পরিমাণে নিজে খাদ্য থেকে। ভিটামিন মিনারেলস এবং ফাইবার খাদ্য আমাদের শরীরে কার্বোহাইড্রেটস উৎপাদন করে না কিন্তু আমাদের শরীরের মাপা এদের ক্রিয়াকর্ম নেচে থাকলে উৎপাদন উৎপাদন করে খুবই গুরুত্বপূর্ণ শক্তি।

খাদ্যের ধরণ

আপনার পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজনের হিসাবের পর আমাদের পরবর্তী পদক্ষেপ হলো যে আমাদের কি কি খাদ্য প্রত্যেক দিন প্রয়োজন যা আমরা রোজের খাদ্যের সঙ্গে পোতে পারি। ভাল খাদ্যের পান বস্তুতে আমরা বুঝি যা আমাদের শরীরে ভাল খাদ্যের পিটামিড তৈরী করে।

এই পিটামিডকে ব্যবহার করা হচ্ছে আমাদেরই সুস্বাস্থ্য গঠন করার জন্য যা আমাদের সাহায্য করে ভাল খাদ্যের অনুসন্ধান এনে দান এবং বলে দেয় কি ধরনের খাদ্য

USE SPARINGLY

2-3 SERVINGS

1-5 SERVINGS

2-3 SERVINGS

2-3 SERVINGS

2-4 SERVINGS

6-11 SERVINGS

রোজ আমাদের খাওয়া প্রয়োজন।

সত্যি কথা বলতে এই পিরামিড আমাদের শরীরে তিন বকমভাবে সংবাদ পাঠানোর মতো কাজ করে যা আমাদের রোজের বিভিন্ন খাদ্য থেকেই উৎপন্ন হয় সুস্বাস্থ্যের জন্য, প্রকৃত গঠনের জন্য এবং মডারেশন এর জন্য।

রকমারি

রকমারিই হলো জীবনের সবচেয়ে বড় মশলা। এবং যা আমাদের সব বকম খাদ্যের মধ্যেই মিশ্রিত হয়। আমাদের শরীরে খাদ্যের যে পিরামিডটি আছে সেখানে সব খাদ্যই জমা হয় কিন্তু ছয়টি দলে বিভক্ত হয় বকমারি খাদ্য থেকে যেমন খাদ্যশস্য, ডাল, শাকশক্তি, দুধ, মাছ, মাংস, পোলটি, ফল ইত্যাদি যা মোট হওয়ার সংকেত দেয় এবং এইসব খাদ্যকেই স্বাগতম জানায়। সুস্বাস্থ্যের জন্য আমাদের শরীরে পুষ্টির প্রয়োজন কার্বোহাইড্রেটস, প্রোটিনস, ফ্যাটস, ভিটামিনস, মিনারেলস এবং ফাইবার ইত্যাদি। এর কোন একটা মাত্র খাদ্য আমাদের শরীর গঠনের পক্ষে যথেষ্ট প্রয়োজন নয় পুষ্টির জন্য আমাদের প্রচুর পরিমানের রকমারি খাদ্যের প্রয়োজন সমানভাবে শরীরের তাকতনা বজায় রাখার জন্য এবং সুস্বাস্থ্য গঠনের জন্য।

সমানুপাত

আমাদের শরীরের পিরামিডের সবচেয়ে জরুরী ফ্রিয়া কর্ম হলো যে এটা আমাদের বলে দেয় যে কি ধরনের খাদ্য আমাদের কতটা পরিমাণে খাওয়া উচিত। পিরামিড এক কথায় সমানুপাতের কথা বলে বা কোন খাদ্য থেকে কতটুকু সারাংশ তুলে নিতে হবে আমাদের রোজের খাদ্য থেকে এবং সুস্বাস্থ্য গঠনের জন্য খাদ্যকে সমানভাবে বিভক্ত করতে হবে।

খাদ্যশস্য

পিরামিডের মূল স্তর বহন করে খাদ্যের সবটুকুই যেমন গম, যোওয়ার, বাজরা, এবং মদা গমের গুড়ো, পাউরুটি, বাওয়া ইত্যাদি থেকে একবারের খাদ্য থেকেই এই পিরামিড যোগাড় করে নেয় সব খাদ্যের মূল বসটুকু। সত্যি কথা বলতে সব খাদ্যের ৬০% শতাংশকেই বিভিন্ন ভাগে ভাগ করে দেয় এই পিরামিড। খাদ্যশস্যের ফ্যাট অগ্রাহ্যকর হয় এবং কিছু ক্যালোরি থেকে কার্বোহাইড্রেটস এর জটিলতা দূর হয়। তারপরেও শরীরে উৎপাদন হয় ভিটামিন-বি, কিছু প্রয়োজনীয় মিনারেলস এবং ফাইবার।

শাকশক্তি এবং ফল

পিরামিডের পরবর্তী পদক্ষেপ হলো শাকশক্তি এবং বিভিন্ন ফল। এইগুলি হলো প্রোটেকটিভ ভিটামিনের সবচেয়ে বড় উৎস

গড়ে স্বাস্থ্যকর খাদ্য একজন প্রাপ্তবয়স্কের জন্য

	খাদ্যের ডালিকা	প্রতিদিনের পরিবেশনের সংখ্যা	প্রতি একটি পরিবেশনে কাঁচা ওজন
১.	খাদ্য শস্য	৬ থেকে ১১ হাত	৩০ গ্রাম
২.	মটর, শিম ইত্যাদি	১ থেকে ৪ হাত	৩০ গ্রাম
৩.	শাকশক্তি (পাতা)	১ থেকে ৩ কাচা স্যালাড	১০০ গ্রাম
৪.	অন্যান্য শাকশক্তি	১ থেকে ১ হাত	১০০ গ্রাম
৫.	ফল বা বস	১ থেকে ৩ হাত	বিভিন্ন রকমের
৬.	দুধ	১ অথবা বেশী কমপক্ষে	স্কিমড ২৫০ মিলি
৭.	গরুর দুধ	১৫০ মিলি	১৫০ মিলি
৮.	মাছ বা মাংস	১ হাত	১০০ গ্রাম

বা থেকে পাওয়া যায় ভিটামিন-এ এবং ভিটামিন-সি। এরা আমাদের খাদ্যের সাথে যোগও করেছি স্থূল দ্রব্যাদি যার মধ্যে কোন ফ্যাট নেই। শাকশক্তির মধ্যে যোগ হয় যেমন মেপি শাক, স্পাইন্যাচ, বাপাকমির পাতা, লেটুস, কোলোকাসিয়া চাওলিপাতা ইত্যাদি, বেগুনী শুধু মাত্রই রিচ নয় ভিটামিন-এ এর ভিটামিন-সি এর জন্য- কিন্তু এছাড়াও লেবু ভিটামিন সি-২, ফেলিক এসিড, আইরন, ক্যালসিয়াম, ইলেকট্রোলাইটস এবং ট্রেস এলিমেন্টস। অন্যান্য শাক শক্তির মধ্যে যেমন বিন গুটি, ফুলকোমি, চাউরস, টম্যাটো এবং শিকড়ের শাকশক্তি যেমন গাজর, আলু ইত্যাদিও দেয় আসল পুষ্টি এবং ট্রেস এলিমেন্টস ও যা খাদ্যের অংশ হওয়া উচিত। বই থেকে কট এবং টিউবারসেসও। আলু গুটি, ইয়ার্ন মিষ্টি আলু, বিটকট এবং আর্চি। মধ্যেও অনেক উচ্চ স্তরের ক্যালোরিস থাকে যা অন্যান্য শাকশক্তির সাথে তুলনা করা যেতে পারে এবং এগুলিকে মডারেশনের জন্য নেওয়া উচিত।

ফল সাধারণতঃ বিভিন্ন মরশুমে বিভিন্ন রকমের হয়-বিশেষ করে যেমন হলদে ধরণের কমলালেবু মিষ্টি লেবু, পাকা পেঁপে, পেয়ারা এবং আম ইত্যাদি। ফলের মতো শাকশক্তি যা ফ্যাটের পক্ষে কম এবং ভিটামিন এ, সি এর পক্ষে সবচেয়ে বড় উৎস এবং ফোলিক এসিড, পটাশিয়াম, অন্যান্য পুষ্টি এবং ফাইবার এর পক্ষে অত্যন্ত উপকারী।

পুষ্টির পুষ্টিখাদ্য

পুষ্টির পুষ্টি খাদ্যকে তিনটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে।

১. মটর, শিম এবং গুটি

২. দুধ এবং এর উৎপাদন

৩. মাছ, মাংস, পোলটি এবং ডিম।

মটর, শিম এবং গুটি

মটর, শিম এবং গুটির খাদ্য শস্যতে ফ্যাট

কম বহন করে। এরা জটিল কার্বোহাইড্রেটস, প্রয়োজনীয় মিনারেলস, ভিটামিন-বি এবং ফাইবার দেয়। এরা আনও বেশী পুষ্টি দেয় পুষ্টির খাদ্য যা খাদ্যের সঙ্গে ব্যবহৃত হয় আমাদের বিশেষ খাদ্যের সঙ্গে যেমন ইডলি, বিনি বেলি ভাত, মিচুরী অথবা সাধারণ ভাত বা কুটি ডাল অথবা মটর শিমের তরকারির সাথে। এই গ্রুপটোতে যোগ হয় সমস্ত মটর, গুটি, শিম, চানা এবং সব রকমের ডাল যেমন বাজরা, মুগের মুগ এবং শুকনো গুটি ইত্যাদি। প্রোটিনের মধ্যে থাকে বাদাম, বিশেষ কিছু শুকনো কল এবং তৈল বীজ যা অন্যান্য ধরণের খাদ্যের মধ্যে মিশ্রিত হয়। এই সব খাদ্য এবং শস্যের মধ্যে অনেক পুষ্টির পুষ্টি থাকে।

অঙ্কুরঃ অঙ্কুরই হলো পুষ্টির সবচেয়ে বড় ক্ষমতার ঘর, অত্যন্ত প্রয়োজনীয় পুষ্টির এবং ফাইবারের জন্য যা চিকিৎসার মূল্যের সবচেয়ে বড় অবদান যেমন ডাইয়েবেটিস, আর্থরাইটিস, বিশেষ কার্ডিয়াক এর অবস্থা এবং এমন কি ক্যান্সারেরও।

দুধ এবং দুগ্ধজাতীয় উৎপন্ন দ্রব্য : দুধ এবং দুই হলো প্রথম শ্রেণীর প্রোটিনের উৎস যার মধ্যে পাওয়া যায় ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন-বি। দুগ্ধ জাতীয় উৎপন্ন দ্রব্যের মধ্যে থাকে যেমন সম্পূর্ণ দুধ, পনির, মাজা এবং চিজ। কিন্তু এর মধ্যে কম ফ্যাট এর জন্যে সবচেয়ে ভাল গরুর দুধ, টোনড দুধ, এবং আংশিক- ভাবে স্কিমড দুধ। এই দুধগুলির উৎপন্ন দ্রব্য দুই বা পনির সম্পূর্ণ ক্রীমের পরিবর্তে। সম্পূর্ণ ক্রীম দুধ এবং এর উৎপন্ন দ্রব্যগুলির মধ্যে খুব বেশী ফ্যাট থাকে এবং এই জাতীয় দুধকে এড়িয়ে যাওয়া উচিত।

যারা নিবামিমামি একমাত্র তাদের এই দুধ খাওয়া দরকার কারণ এর মধ্যে তাদের প্রয়োজন অনুযায়ী তারা পাবেন ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন-বি, এছাড়াও লেবেও উচ্চ ধরণের মূল্যবান প্রোটিন। এগুলি কম ফ্যাট দুধ হিসাবেও ব্যবহার করা যেতে পারে এবং

এর উৎপন্ন দুর্বোব মধ্যে থাকে দুই ধরনের প্রোটিন খুব উচ্চ মানের।

মাছ, মাংস এবং ডিম: প্রাণীদের মাংস, মাছ এবং ডিম এসব খাদ্য কেবলমাত্র শুধু বিট-ই নয় উচ্চ বায়োজেনিক্যাল মূল্যের ক্ষেত্রে, এর মধ্যে আছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-বি আইবন, ক্যালসিয়াম এবং কিছু চিহ্নিত মিনারেলস। যাইহোক কিছু প্রাণীদের মাংসতে থাকে যথেষ্ট ক্যালোরি যা আমাদের শরীরে উৎপন্ন করে ফ্যাট। সুতরাং পছন্দ মতো খাদ্য মন্ত্রের সঙ্গে আহার করুন। ভাল মাছ, মাংস অথবা দুগ্ধীয় মাংস পছন্দ করে ফেলুন। লাল ধরণের মাংসকে বর্জন করতে পারলেই ভাল যেমন গোমাংস, শুকবেব মাংস, হাম, অবগ্যানমিট যেমন মাথা, লিভার, কিডনী এবং শেল ফিস ইত্যাদি। এইসব মাংস খেলে অনেক বকমের কুঁকি থাকে যেমন অত্যধিক মোটা হয়ে যাওয়া বিশেষ কোলেস্টেরল বেড়ে যায় এবং এই মাংস গ্রহণে, হার্টের অসুখ হবার যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে। এক মাত্র মাছ এবং মাছের তেল যার মধ্যে এই সব কুঁকির কোন সম্ভাবনা একেবারেই নেই।

ফ্যাট, তেল এবং চিনি: আমাদের শরীরের পিরামিডের মধ্যে ফ্যাট, তেল এবং চিনি ভিন্ন ভিন্ন অংশের মধ্যে থাকে। ফ্যাট এবং তেল এই দুটি জিনিষেরই প্রয়োজন পড়ে স্নেলার ক্রিয়াকর্মের জন্য যা তৈরী করে এক প্রয়োজনীয় শরীর বাড়বার ক্ষমতা এবং এর থেকে আরও উৎপত্তি হয় এক সলিডএবাল ভিটামিন। এগুলিও শক্তি উৎপন্ন করার আর এক বিশেষ ক্ষমতা।

আমরা যখন অত্যধিক খাদ্যগ্রহণ করি তার ফলে আমাদের শরীর তখন ক্রমাগত বর্ধিত হতে থাকে এবং তার ফলে শরীরে নানা রকম রোগ দেখা দেয় যেমন ডাইয়েবেটিকস, হার্টের সমস্যা এবং এই মোটা হয়ে যাওয়ার জন্য আরও এমন কিছু সমস্যা থাকে যা আমাদের দৈনন্দিন জীবনেও অনেক অসুবিধা দেখা দেয়। সুতরাং পিরামিডের বিভিন্ন অংশ-গুলির মধ্যে থেকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য আমাদের শরীরের ভেতরেই ইংগিত রূপে সংযম হচ্ছে।

খাদ্যের মধ্যে লক্ষণীয়ভাবে মোটা হওয়া প্রতিদিন উচ্চ নয় এবং ক্যালোরি শতকরা ৩০% এর বেশী হওয়াও উচ্চ নয়। ছোট ছোট ট্রান্সলার এবং সারকুলার ফিগার গুলিই ইংগিত করে অকারণে মোটা হওয়া এবং কিছু লক্ষণ। অতিরিক্ত ফ্যাট ধরণের খাদ্যের সাথে লো ফ্যাটের খাদ্য খাওয়াও প্রয়োজন যেমন টিন্ডার চিকেন অথবা মাছ, মাংসের কিমা এবং ফলের রস ইত্যাদি। প্রত্যেক খাদ্য বানাবার বা তৈরী করার প্রস্তুতিও ঠিক মতো হওয়া প্রয়োজন। এতে শরীরের স্বাভাবিক অবস্থাটা

বজায় থাকবে। ক্রীম, মাখন এবং নারকোল তেল দিয়ে কোন খাদ্য বেশী ভাজাকে বাদ দেওয়া প্রয়োজন।

কার্বোহাইড্রেটস এর মধ্যে চিনির গঠন হওয়া প্রায় প্রত্যেক খাদ্য থেকে হয়ে থাকে এবং খাটি চিনি যা আমাদের দেয় প্রায় ওনা ক্যালোরি এবং এগুলি আমাদের খাদ্যকে দমন করতে পারে। এই কারণেই পাস্ট্রি, চকলেট জাম জেলি এবং মিষ্টি পানীয় নানো মাঝে খাওয়া উচিত।

তেল: এমন কোন তেল আছে যাতে অতি কম মাত্রার ফ্যাট থাকে কম কোলেস-টেরল থাকে, হার্টের পক্ষে অত্যন্ত ভাল এবং যার হৃদয় অতি চমৎকার।

যখন কোন লোক অত্যধিক মোটা হতে থাকে এবং তখনও পগতি ঠাকমার কথা বা আদেশ মেনে চলেন যে দেশী ঘি, ঘরে তৈরী করা ঘি-ই হলো স্বাস্থ্যের পক্ষে সবচেয়ে ভাল দ্রব্য এবং স্বাস্থ্য যেখানে পরিমাণে বা প্রয়োজন মতো শাকশক্তি পাচ্ছে না- তখনই হবে বড় ধরনের শারীরিক সমস্যা। কিন্তু যখন ওই ঘরে তৈরী ঘি কে বাদ দিয়ে বা অল্প পরিমাণে ব্যবহার করে তার সাথে অন্যান্য শাকশক্তি দেহে প্রবেশ করে তখন কিন্তু আগের তুলনায় অপেক্ষাকৃত অনেক সমস্যা কমে যাবে। কারণ ফ্যাটি এসিড (এস.এফ.এ) পলিউস্যাটা-রেটেড ফ্যাটি এসিড এবং মোনোউনস্যাটারেটেড ফ্যাটি এসিড (ইম ইউ এফ এ)।

যখন এটা জানা গেল যে স্যাটারেটেড ফ্যাটি এসিড (এস.এফ.এ) খাদ্য থেকে আসছে যেমন ঘি, মাখন, ক্রীম, ডিমের কুসুন, শূকরের পুটদেশ গোমাংস, শূকরের মাংস, অবগ্যানমিট উত্তোলন করছে খারাপ কোলেস্টেরল যার কারণ হয়ে দাঁড়াচ্ছে হার্টের ট্রাবল এবং এই খাদ্যগুলির মধ্যে থেকেই প্রায় সব খাদ্যই বিশেষ করে ঘি এ তৈরী করা হয়েছে। মানুষও ব্যবহার করছে পলিউস্যাটা-রেটেড, যার কারণ হয়ে দাঁড়াচ্ছে হার্টের ট্রাবল এবং এই খাদ্যগুলির মধ্যে থেকেই প্রায় সব খাদ্যই বিশেষ করে ঘি এ তৈরী করা হয়েছে। মানুষও ব্যবহার করছে পলিউস্যাটারেটেড ফ্যাটি এসিড, যার থেকে আসছে ফ্যাট যেমন সানফ্লাওয়ার, সাকলোয়ার, সোয়াবিন ইত্যাদি।

যাইহোক সম্প্রতির গবেষণা দেখিয়েছে যে পি এউ এফ এ-৬ লোয়ার এল.ডি.এল'র মধ্যেও ভালো কোলেস্টেরল আছে যা এল ডি এল'র সাথে নিবারক হিসাবে কাজ করে। যাইহোক পূর্ণবার গবেষণায় হয়তো আরও ভাল কিছু তথ্য পাওয়া যেতে পারে। কিন্তু প্রত্যেকেই ফ্যাট কমবার কথা মনে রেখে তৈলাক্ত খাদ্য যেমন অতিরিক্ত তেল মশলা'র খাদ্য, ঘি,

মাখন এবং বেশী চকির মাংস কম পরিমাণে গ্রহণ করা দরকার। এছাড়াও এই সব খাদ্য কম খাওয়ার ফল অত্যন্ত ভাল, এতে ডাইয়েবেটিকস, বা হার্টের কোন অসুখ চট করে আসার সুযোগ পায় না, তাই সবচেয়ে নিরাপদের পথ হলো পি ইউ এফ-৩ এর পথ অবলম্বন করা। মাঝারী ধরণের তৈরী করা খাদ্য খান এবং ঘি মাখন মাসে এক বার খান। এতে শরীরের প্রত্যেকটি অংশ ঠিকভাবে পরিচালিত হবে এবং শরীর বেশীর ভাগ সময়েই সুস্থ থাকবে। এটা প্রত্যেকেরই মনে রাখা খুবই প্রয়োজন যে সবুজ শাকশক্তি আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজন। তৈলাক্ত খাদ্য বর্জন করাও প্রয়োজন।

সর্বদা মনে রাখা দরকার কোন ফ্যাট ধরণের খাদ্য দিনে ৩০ গ্রামের বেশী গ্রহণ করা উচিত নয়- যার মূল কারণ হলো হার্টের অসুবিধা, ডাইয়েবেটিকস এবং শরীরের হাঁড়গুলির অসুবিধার এড়িয়ে চলা।

অস্বাস্থ্যকর খাদ্য: পরিণিত অংশতে পাঠাতে হবে এবং তার থেকে কতোটুকু মূলপদার্থ নিয়ে বাকিটুকু ফেলে দিতে হবে। উদাহরণ স্বরূপ যেমন একটি বাড়ন্ত শিশু অথবা একটি মেনআওয়ারিসড রোগীর হয়তো প্রয়োজন পড়তে পারে প্রোটিন গ্রুপের কিছু মিশ্রিত খাদ্য যা একজন বয়স্ক লোকের ক্ষেত্রে খেতে দেওয়া হয়। যে খাদ্য কোন প্রগতি বা স্তন্যদান মা'কে দেওয়া হয় অথবা কোন ডাইয়েবেটিকসের অথবা যার কার্ডিয়াকে সমস্যা আছে-সেই ধরণের খাদ্য শিশুদের কাছে অত্যন্ত অকচি'র মতো হয় এমন কি মেনআওয়ারিসড রোগীর কাছেও। কাজেই যে খাদ্য আপনার চিহ্নিতভাবে প্রয়োজন বা যে খাদ্য আপনি অতিশয় ভূপ্তি পান সেই খাদ্যের ওপর আপনার নজর দেওয়া অত্যন্ত প্রয়োজন যা আপনাকে ডায়োটিনের জন্য সাহায্য করবে।

এই পিরামিড আপনাকে এটাও বলে দেবে যে কি ধরণের খাদ্যের সাথে অন্য কোন যুক্ত খাদ্য আপনার প্রয়োজন যার সবদিক থেকেই আপনি পাবেন একটি গুছানো খাদ্য। ভারতীয় খাদ্যের খালি যা বহুদিন যাবৎ বংশানুক্রমে কিছু কিছু তালিকা বদলে বদলে চলে আসছে যুগ যুগ ধরে। এই পিরামিড-ই বিভিন্ন পদ্ধতি তা বহণ করে চলেছে। যেমন কুটি, ভাত, শাকশক্তি দই এগুলি একটা দলে পড়ে আবার এগুলিকে আধুনিকের মারফত বেশ রসালো খাদ্য ভাবেও তৈরী করা হয়ে থাকে এবং এগুলি থেকে অত্যন্ত স্নোয়াদিষ্ট, ভূপ্তিকর আহার হামেশাই তৈরী হয়।

কখনো বেতে হবে

এটা জানা-ই যথেষ্ট নয় যে কখনো বেতে

প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাদ্যের উৎস এবং কার্যকারীতা

ক্রমিক	প্রয়োজনীয় পুষ্টি	ক্রিয়াকর্ম	খাদ্যের উৎস	আব ডি এ*
১.	কার্বোহাইড্রেটস	আমাদের মাদকত সর্বোচ্চ পুষ্টি যোগ্যতায় উৎস ইহা শরীরকে শক্তিশালী করে এবং বিভিন্ন রকমের পুষ্টি দেয়।	সব রকমের শস্যাদান থেকে এবং মাছ, ডাল, গম, বজরা থেকে পাউরুটি। সব রকমের ডাল (চোলা, মগ, বাজরা, মুগ)। শাকসবজি (আলু, গাজল)। ফল চিনি এবং লায়ালি।	৩০%, মোট কার্বোহাইড্রেট প্রয়োজন প্রতি একদিনের জন্য যা তৈরী করতে কার্বোহাইড্রেটস
২.	প্রোটিন	তৈরী করতে, মেলামত করতে এবং দেহের টিস্যুগুলিকে চালু রাখতে। ইহা জলীয় পদার্থেরও বিশেষ অংশ যা দেহের মধ্যে অতিবাহিত হতে পারে এবং নড়াইমকেও সাহায্য করে সংক্রমণের সাথে যুক্ত করতে।	দুধ এবং এর উৎপন্ন দুধকে (দই, চিঙ্গ এবং পনির) শস্য এবং ডাল বিশেষ করে যা মুক্তভাবে করা হয় (ইউলি অথবা ডালডাও)। বাদাম, সোয়াবিন, মাছ মাংস মুরগী এবং ইয়েষ্ট।	শরীর এবং বহুতর অনিয়মিত ৭০ থেকে ৮০ গ্রাম।
৩.	ফ্যাট	এই ফ্যাট খুব মনোযোগের সাথে আমাদের দেহকে মোটা হওয়ায় পুষ্টি যোগ্য। এছাড়াও আমাদের দেহ প্রয়োজনীয় ফ্যাট এসিড যা মানুষের দেহের মধ্যেই-কেবল উৎপন্ন হয়। এই এসিড আবার মোটা হওয়ায় ফ্যাটকে ধুও করতে পারে যেমন ভিটামিন এ, ডি, ই এবং কে।	সব রকমের তেল এবং ফ্যাট (ঘি, মাখন, তেল)। হলো মিশ্র এবং এর উৎপন্ন হলো (মাওয়া, পনির, চিঙ্গ)। ডিম, ডিমের পিঁঠাংশ, বাদাম, তেলের শস্যাদান, মাগাবিন অবগ্যান, মাংস এবং এভোকাদো।	৩০ থেকে ৩০ গ্রাম প্রতিদিন।
৪.	ভিটামিন-এ	দৃষ্টিব জ্ঞান এবং এক বিশেষ ভূমিকা আছে এবং ডাল সবধরনের চামড়া উৎপন্ন করার জন্য।	হোল মিশ্র এবং এর উৎপন্ন হলো হলো ধরনের কমলা লেবু ফল এবং শাকসবজি (মেপি, পাক্স, চাউল, কলোকেসিয়া, কোকিয়েডার পাতা)। ডিম এবং লিভার।	বেটিনোল ৩০০ অথবা বি-ক্যারোটিন ২৪০০ এম সি জি।
৫.	ভিটামিন বি-১	এক বিশেষ ভূমিকা হলো পুষ্টি উৎপন্ন করার এবং স্বাস্থ্যের নার্ডাস সিস্টেমকে দমন করা।	আলু ধরনের শস্যাদান এবং মটর, শিম, বাদাম, গাজলা বিশেষ (সেফ), (উকড়া)। ভাত শুকনের মাংস, লিভার, ডিম এবং ফার্মেন্টেড খাদ্য।	১.৫ মিলি গ্রাম থেকে ৩০০০ কে সি এ.এল
৬.	ভিটামিন বি-২	এটি প্রয়োজন স্বাস্থ্য-বান চোখ এবং চামড়ার জন্য। এছাড়াও অধিক শক্তির জন্য।	দুধ এবং এর উৎপন্ন দুধ, ডিম অথবা মাংস, সবুজ পাতার শাকসবজি এবং গাজলা বিশেষ ইত্যাদি।	০.৬ মিগ্রা থেকে ১০০০ কে সি এ.এল
৭.	ভিটামিন বি-৩	এই পুষ্টি ভূমিকা হলো হজম করার এবং সাথে সাথে নার্ডাস সিস্টেম দমন করা। এছাড়াও এটা মেটাবোলিক ইজ্ঞান এর জন্য পুষ্টি যোগ্য। ইহা চামড়াকে স্বাস্থ্যবান রাখেও সাহায্য করে।	৭. হোল গ্রেইন সিরিয়ালস, মটর, শিম, বাদাম (বিশেষ করে পি-নটস)। লিভার, মাংস এবং গাজলা বিশেষ।	৩.৬ মি গ্রা থেকে ১০০০ কে সি এ.এল
৮.	ভিটামিন-সি	৮.এই পুষ্টি ভূমিকা হলো দাঁতের মাড়িকে এবং দেহের ইডকে শক্ত করা। এছাড়াও এ দেহের টিস্যু-গুলিকেও মেলামত করে এবং সংক্রমণের সাথে যুক্ত করতে সাহায্য করে।	সিট্রাস ফল (কমলা, লেবু, মিষ্টি লেবু, পেয়ারা)। পেপে, আম, এমিয়া। পাতা শাকসবজি: স্প্রাটাস, কেরালীয়ান সবনে ডাঁটা এবং লড়া।	৬০ মি গ্রা থেকে ১০০০ কে সি এ.এল
৯.	ভিটামিন-ডি	৯.এই কাছ ইনটেস্টাইন থেকে ক্যালসিয়াম গুণে নেওয়া এবং দাঁত ও ইডকে শক্ত করা।	সূর্যের আলো থেকে শরীরকে বাঁচানো। ডিমের কুসুম হল এবং ফরফিটেড দুধ, মাখন, ফরফিটেড ফ্যাট, মাছ লিভারের তেল এবং ঘি।	সহজেই পরিমাণ মতো পাওয়া যাবে চামড়ার জন্য যা সূর্য রশ্মি থেকে আমাদের দেহের ওপর পড়ে।
১০.	ভিটামিন বি-৬	১০.এই প্রয়োজন পড়ে দেহের কোষের জন্য আমাদের দেহে (আর বি, সি)। এর অভাবে এনিমিয়া হতে পারে। এছাড়াও এর ভূমিকা, আছে নার্ডাসনেস দূর করার জন্য।	মাছ, মাংস এবং দুধ জাতীয় উৎপন্ন দুধ (লিভার এবং হোল সিরিয়ালস)।	১ মি গ্রা: প্রতিদিন
১১.	ভিটামিন বি-১২	১১.ইহা আর বি, সি'র উৎপন্ন হবার সাথে জড়িত থাকে এবং নার্ডাস সিস্টেমেরও ক্রিয়াকর্ম করে।	মাংস, ডিম এবং দুধজাতীয় উৎপন্ন দুধ।	১ এম সি জি প্রতিদিন
১২.	ফলিক এসিড	১২.বহুমুখী জন এবং আর বি, সি'র মাটিউরেশন এর জন্য প্রয়োজন।	সবুজ শাকসবজি (বিশেষ করে টোডোস, স্পিনাচ, স্পিনাচ, বিনস)। লিভার মটর, শিম এবং ডিম।	১০০ এম সি জি
১৩.	আইরন	১৩.ইহা প্রোটিনের সাথে যুক্ত হিমোগ্লোবিন গঠনের জন্য যা অক্সিজেনের সাথে সমস্ত কোষের মধ্যে থাকে এবং এর অভাবের কারণেই এনিমিয়া দেখা দেবে এবং নিচু ধরনের ইমিউনিটি বোগের বিরুদ্ধে কাজ করে।	মাংস, লিভার, ডিম, হোল গ্রেইন সিরিয়ালস, ভাত, ভূট্টার দানা, বাদাম, সবুজ পাতার শাকসবজি এবং স্প্রাউটস।	৩০ মি গ্রা: প্রতিদিন
১৪.	ক্যালসিয়াম	এই প্রয়োজন দাঁত এবং ইডকে শক্ত করা, জামে যাওয়া রক্তে এইডস এর জন্য। এছাড়াও প্রয়োজন মাসল এবং নার্ডাস এর প্রকৃতি ক্রিয়াকর্মের জন্য।	১৪.দুধ এবং এর উৎপন্ন দুধ, সবুজ পাতার শাকসবজি, বালি (নাচনি)। জিনডেলি শস্যাদান।	৪০০ মি গ্রা: প্রতিদিন

*আর ডি এ পড়ে প্রাপ্ত ব্যক্তিদের জন্য যেমন এক হয়েছিল সি এম আর এর দ্বারা।

হবে এবং কতোটা থেকে হবে।

প্রায়ই এটা দেখা যায় যে সঠিক ধরণের খাদ্য ভুল সময়ে খাওয়া হয় যার জন্য শরীরের নিয়মের মধ্যে উৎপত্তি হয় বাপক ধ্বংস। সুতরাং এটা জানতে হবে বা জানা অত্যন্ত প্রয়োজন কোন খাদ্য কখনো খেতে হবে।

সবচেয়ে বেশী প্রয়োজন এটা জানা যে কি ভাবে উপোষ কে, চুইভাতিকে অথবা খাদ্যকে বর্জন করা দরকার।

প্রত্যেক দিন অন্ততঃ ৪ বার খাদ্য খাওয়া নিয়ম মতো খাওয়া এবং সঠিক সময়ে খাওয়া অত্যন্ত প্রয়োজন। এই সারা দিনের ৪ বারের খাদ্যের মধ্যে ২ বার অন্ততঃ বড়(বেশী) খাদ্য খাওয়া দরকার। ভারতীয় খাদ্যের খালি যদিও খুব বড় কিন্তু ভারতীয় শব্দগুচ্ছ হলো 'নো ওয়াক্স কি বোটি' অথবা দুটি বড় খাদ্যকেই মাত্র মেনে নেওয়া উচিত নয়।

মোট হওয়াতে বর্জন করার জন্য রাতে দেহীতে খাওয়া উচিত নয়। যেহেতু সারাদিনের কাজ কর্মের পর ক্রান্তদেহকে দিনের শেষ মুহূর্তে অনর্থক ধীর গতিতে চলতে দেওয়া উচিত নয় এবং রাতের খাবার খাওয়ার পরও অন্য কোন ক্রিয়াকর্ম রাখাও উচিত নয় যার দরুণ খাদ্য কম খেতে হবে। এই রকম চালিয়ে যেতে থাকলে শরীরের ক্যালোরি কমতে থাকবে এবং ওজনও কমতে থাকবে। তাই এসবের বিরুদ্ধে দুপুরে ও রাতে সঠিক খাদ্য খাওয়া প্রয়োজন এবং এই দুই খাদ্যের আগে এবং পড়ে হাল্কা ধরণের খাদ্য চা সমেত খাওয়া উচিত-শরীরের সঠিক গঠনের নিমিত্তে।

আমাদের মধ্যে অনেকেই আছেন যারা খাদ্যকে তাড়াতাড়ি বা গোয়াসে অথবা কচম্চ করে চিবিয়ে শব্দ করে এবং মস্কা-আড়ম্বরভাবে খেতে ভালবাসেন যখন আমাদের মনটা অন্য কোথাও পড়ে থাকে, যখন আমরা টেলিভিশন দেখতে থাকি বা বই পড়তে থাকি এবং হয়তো কোন ব্যবসায়িক সংক্রান্ত আলোচনা করতে থাকি। তখন খাদ্য আমরা বেশীর ভাগ সময়েই অন্য মনস্তভাবে খাই সাধারণ স্তরের অভ্যাস থেকে। এইভাবেই আমরা খাবার তাড়াতাড়িই শেষ করেও ফেলি এবং বেশী পরিমাণেও খেয়ে ফেলি। আমরা বেশী খেয়ে ফেলি এই কারণে যাতে আমার মন বা মাথা বলতে না পারে যে আমি সম্পূর্ণ খাদ্য খাইনি। এইভাবেই খাওয়াকে কখনোই প্রশংসা কেউই করে না। একটি যান্ত্রিক ভাঙ্গাগড়ার কাজ করা হচ্ছে পশ্চত সন্ধি ছাড়াই খাদ্যের সঙ্গে।

একটি পরিপাটি গোছানো খাদ্য(যা ফুডগাইড পিরামিডের জন্য) আপনাকে এনে দেবে সঠিক পুষ্টি যেমন কার্বোহাইড্রেটস, প্রোটিন, ভিটামিন, মিনারেলস এবং ফাইবার যদি আপনি সঠিকভাবে তা গ্রহণ করেন।

নিশ্চিত হওয়ার জন্যে কিছু বিশেষ খাদ্য গ্রহণের ফলে আপনি পাবেন প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং মিনারেল যার সঙ্গে যুক্ত থাকে শাকশক্তি এবং ফল জাতীয় খাদ্য আপনার রোজের খাদ্যতে। এই খাদ্যগুলিই হলো ক্ষমতার সবচেয়ে বড় আধুনিক যেমন ভিটামিন-এ, বি, সি, মিনারেলস এবং আইবন ক্যালসিয়াম, ফসফরাস এবং ইলেকট্রোলাইটস যেমন সোডিয়াম, পটাসিয়াম ইত্যাদি র জন্য। যাইহোক প্রগতি কালীন অথবা বাড়ন্ত সময়ে এবং সাধারণের সময়ে এই উপরোক্ত প্রোটিনগুলির খুবই প্রয়োজনীয়ভাবে পুষ্টির কাজ করবে।

কিছু মানুষ আছেন যিনি নিজেই ভাবে যে মাত্র দশখানা কটি খাবো আর একটাও ভাত খাবো না কারণ ভাত খারাপ জিনিষ। সত্যি কথা বলতে ভাত এবং কটি এই দুটো মিলেই তৈরী হয় কার্বোহাইড্রেটস এবং একই সাথে বহন করে চলে সমপরিমানের ফ্যাট। এক বাটি সেদ্ধ ভাতের চেয়ে ঘি অথবা তেল মাখানো কটি অনেক বেশী পরিমানের ফ্যাট আনে। অনুকপভাবে শুকনো কটিতে বিবিয়ানীর চেয়ে কম ফ্যাট থাকে। ফ্যাট সাধারণতঃ আসে খাদ্যের পরিমাণ থেকে তা কটিই হোক বা ভাত হোক। এছাড়াও ফ্যাট আসে খাদ্য বিহীনতা থেকে, ভালও হয় আবার খারাপও হয়। এটা নির্ভর করে অধিগ্রহণের জন্যেও এবং খাদ্য তৈরী করার পদ্ধতির জন্যেও।

এটা আমাদের অতি পরিচিত ভুল ধারণা যে, যেহেতু আমাদের মাসলগুলি খুবই ফস্টপুট এবং তৈরী হয়েছে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন এবং তৈলাক্ত খাদ্য খেয়েই, সুতরাং এইভাবেই খাওয়া চালিয়ে গেলে আমাদের শরীরের প্রত্যেকটি মাসল আরও ফস্টপুট হবে আকারে এবং ওজনে। কিন্তু, যাইহোক মাসল এর আকার এবং ওজন বাড়ার জন্য এটা সঠিক পথ নয়। মনে রাখবেন যে আপনি যদি বেশী পরিমাণে প্রোটিন খান তার ফল গিয়ে পৌছাবে এক অতিশয় ফ্যাটে। বাগবিতর্কের ফল গিয়ে দাঁড়াবে যে রোগার পরিবর্তে আপনি পাবেন কিছু ভুল স্থান বা তথ্য যার পরিণাম মোটা। এই ধরণের ঘর নেওয়া দরকার কম ফ্যাটের রোজের খাদ্যের সাথে যেমন লো ফ্যাট দুধ, পাতলা মাংস, মুরগী, মাছ এবং মটর শিম ইত্যাদি সব কিছু যুক্তভাবে। প্রত্যেক প্রাপ্ত বয়স্কদের গড়ে ৬০-৭০ গ্রাম প্রোটিন খাওয়া দরকার প্রতিদিন একটি স্বাভাবিক সুস্থ শরীরের জন্যে।

আমাদের এই সাংস্কৃতিক- ভাবে মোটা হওয়ার চিন্তা ধারা দুর্ভাগ্যবশতঃ ভাল স্বাস্থ্যের পরিবর্তে অনেক বেশী চিন্তার বিষয় হয়ে গেছে। সত্যি কথা বলতে আমাদের এই মিথ্যা ধারণাটা বেশ কয়েক পুরুন ধরেই হয়ে আসছে। একটি স্বাস্থ্যবান(মোটা) শিশুর অভিভাবক(মা) অপুষ্টি

খাদ্যের জন্যে এবং অনিয়মিতভাবে অসময়ে খাদ্য গ্রহণের জন্যে উত্তরাধিকার সূত্রেও সুস্থাত্মকে ধরে রাখতে পারে না যাতোক্ষণ না পর্যন্ত এই খাদ্য গ্রহণের অভ্যাসকে বীতিমতো আয়ত্ত্ব করা হচ্ছে। সুস্থাত্ম তৈরী করা ভাগে ভাগের বিষয় বস্তু যে ক্ষেত্রে কখনো সংঘর্ষও করতে হবে আবার কখনো অধিগ্রহণও করতে হবে, যেমন গ্রহীময় অবস্থা এবং মানসিক চাপের সময় ইত্যাদি। এগুলি হয়তো সত্যি হতে পারে যে এর মূল খাদ্য খাওয়ার জন্য। সুতরাং এখন সময় হয়েছে আমাদের এই বহুকালের ভুলের সংশোধন করা যা উত্তরাধিকার সূত্রে পাওয়া। সমতালের, সমপরি-মানের একটি পরিপাটি এবং গোছানো খাদ্য নিয়মিতভাবে, সঠিকভাবে শরীরকে অনর্থক ক্ষয়ের বদলে।

সকালের নাস্তা বা জলখাবার দিনের একটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় খাদ্য। সকালের এই খাদ্য আপনাকে শক্তি জোগাবে দিনের শুরু পর্ষায়ের আনন্দ, সুঅনুভূতি, স্নিগ্ধ প্রেরণা এবং সুদিন। এই জলখাবার-ই হচ্ছে আপনার শরীরের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি যা রাতের ঘুমকে ইন্ধন জোগাবে। শরীর দেহের তাপগুলিকে পুড়িয়ে দেয় হজমের জন্য এই জলখাবার খাওয়ার পর। আপনি যদি এই জলখাবারকে বাদ দেন, আপনি নিশ্চিত থাকুন যে কিছু ক্ষণের মধ্যে শরীরের মধ্যে অসুস্থতা বোধ করবেন এবং এর পরে যদি মধ্যাহ্ন-ভোজনের সময় অতিরিক্ত পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ করে তথাপি আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন। কাজেই দেহের ওজনের যাতে কোন বিশেষ ভারতম্য না ঘটে সেটা মনে রেখে সময় মতো এবং নিয়মমতোই আহার গ্রহণ করা স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজন সঠিক পরিমানের পুষ্টি সমেত।

খাটি জল সুস্থাস্থ্যের জন্য অতি অতি প্রয়োজন এবং একজন প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি সারাদিনে অবশ্যই ৮ থেকে ১০ গ্লাস জল খাবেন। জল হলো শুন্য ডিগ্রির ক্যালোরি যা আমাদের দেয় বিশেষ মিনারেলস, আপনার বেশী চিন্তা করার প্রয়োজন নেই যদি আপনি অধিক অধিক পরিমাণে জল পান করেন। বরঞ্চ এতে আপনার কিডনী ঠিক মতো পরিচালিত হবে খাদ্য গ্রহণের সময় এবং এইভাবে অধিক পরিমানের জল পান করা মল পরিষ্কারের ক্ষেত্রেও খুবই উপকারী হবে। ভারতীয় আবহাওয়ার দরুণ আমরা প্রচুর পরিমাণে জলীয় পদার্থ এবং ইলেকট্রোলাইটস হারাই যেমে খাওয়ার দরুণ। এই একই ভাবেও হারাই যখন আমরা অনুশীলন (ব্যায়াম) করি, সুতরাং আমাদের সময় থেকে সময়ে প্রচুর পরিমাণে জল পান করা দরকার এইসব জলীয় পদার্থ এবং ইলেকট্রোলাইটস হারানোর পরিবর্তে।

লাইম ও পাত লেবুর চাষ

লাইম ও পাত লেবু

লাইম ও পাতলেবু সব ঋতুতেই ব্যবহার করা যায়। এরা হল অম্লিক সিট্রাস ফল। এই ফলগুলি আচার বানাতে, বা তুম্বা মেটাবার পানীয় হিসাবে, তাছাড়া সিট্রিক আসিড দ্বারা তৈরী প্রসাধনি দ্রব্য বানাতে ব্যবহার করা হয়।

আবহাওয়া

এরা মধ্যম আবহাওয়ায় ভালোভাবে বেড়ে ওঠে। খুব কম তাপমাত্রায় এই গাছগুলি বাঁচে না। ঝড়ে হাওয়া এদের পক্ষে ক্ষতিকারক। ভারতের উত্তরদিকে ৭৫ অন্যান্য রাজ্যের শুষ্ক অঞ্চলে এদের পাওয়া যায়।

মাটি

এরা যে মাটিতে জন্মায় তাতে যেন জল না নড়ায়। দুই থেকে তিন মিটার গভীরতা- যুক্ত জমিতে এরা বেড়ে ওঠে। জল অপসারণ ব্যবস্থা ভালো হওয়া চাই।

ঋতু

মৌসুমি বায়ু শুরু হবার সাথে সাথে এই গাছগুলির বীজ ছড়াতে হয় বা চারাগাছ লাগাতে হয়। জুন-জুলাই মাস সবচেয়ে ভালো সময়।

কত রকমের পাতলেবু ও লাইম পাওয়া যায়

লাইম-

১. কাগজী
২. বীজহীন লাইম

পাতলেবু-

১. ইটালিয়ান পাতলেবু
২. লিসবন পাতলেবু
৩. ইউরেকা পাতলেবু

চারাগাছ লাগিয়ে বা বীজ ছড়িয়ে এদের চাষ করা হয়। রসাপুর লাইম গাছের চারা ভারি মাটিতে ও রাউগ পাতলেবু হালকা মাটিতে ভালো হয়। টাইপিজা ভাইরাসের হাত থেকে এদের রক্ষা করা জরুরী।

চাষ

জাম-১৫ফুট গুনতক ১৫ ফুট

(পাঁচ মিটার গুনতক পাঁচ মিটার)।

চারাগাছের সংখ্যা-একর প্রতি ১৯৩টি।

চারাগাছের জন্ম

বড়, রসালো, পাতলা খোলাযুক্ত ফল, বীজ সংগ্রহের জন্য উপযোগী। বীজগুলিকে রোপন করার পর "কম্পাষ্ট" জাতীয় সার ছড়ানো হয়। দুই সেন্টিমিটার পুরু বালির প্রলেপ জরুরী। ভালো এবং সুস্থ বীজ ৯ সেন্টিমিটার জায়গা জুড়ে ছড়ানো হয়। প্রতিটি বীজের মধ্যে দূরত্ব তিন সেন্টিমিটার হওয়া চাই। যখন গাছগুলি পাঁচ থেকে সাত সেন্টিমিটার লম্বা হয় ও যখন গাছগুলিতে তিন থেকে চারটি পাতা গজায়, তখন এদের আসল জমির মাটিতে রোপন করা হয়। দুর্বল চারা গাছগুলিকে ফেলে দেওয়া হয়।

প্রথম অবস্থায় চারাগাছ গুলির যত্ন

জমির মাটি প্রথমে ভালো করে খুঁড়ে নিতে হবে। মাটিটা যেন বুঝবুঝে হয়ে যায়। তারপর চারাগুলি ০.৭৫মিটার গর্ত করে পোতা হয়। চারাগুলির গোড়ায় পরিষ্কার মাটি ও "কম্পাষ্ট" জাতীয় সার ব্যবহার করা হয়। ১৫ দিন অন্তর, গাছগুলিকে পতঙ্গের হাত থেকে রক্ষা



করার পদ্ধতি প্রয়োগ করতে হবে। আবহাওয়া আর আনুসঙ্গিক অবস্থান উপর বিচার করে মাটিগুলিকে সাত-আট দিন অন্তর খুঁড়ে দিতে হবে। গাছের বয়স বাড়ার সাথে সাথে সারের পরিমাণ বাড়িয়ে দেওয়া উচিত। একটি ছয় বছরের পরিণত গাছে বছর প্রতি ০.৫ কে.জি নাইট্রোজেন, ০.৫ কে.জি পটাশিয়াম অক্সাইড ব্যবহার করা হয়।

গাছকে রক্ষা করার উপায়

পতঙ্গঃ স্টেম বোরার, সিট্রাস প্রজাপতি, পাতাকরংসকাবী পোকা, দিলো,

(১৬পাতায় দেখুন)

প্রয়োগ	হেক্টর প্রতি ৪৮৩	একর প্রতি ১৯৩
১. পাতলেবু ও লাইম চারা গাছ		
২. সারের প্রয়োগ ও সারের প্রকৃতি		
এ. চারাগাছ লাগাবার আগে কম্পাষ্ট সার	জমিতে সারের পরিমাণ	১৫কে.জি প্রতিটি গর্তে
বি. গাছ লাগাবার পর		
এক বছর পর	- " -	৫ কে.জি প্রতি গাছে
দুই বছর পর	- " -	১০ কে.জি প্রতি গাছে
তিন বছর পর	- " -	১৫কে.জি প্রতি গাছে
চার বছর পর	- " -	২০ কে.জি প্রতি গাছে
পাঁচ বছর পর	- " -	২৫ কে.জি প্রতি গাছে
ছয় বছর ও তার ওপরে	- " -	১০ কে.জি প্রতি গাছে।
৩. সার	প্রতি গাছে	প্রতি হেক্টরে
নাইট্রোজেন	৫০০ গ্রাম	৩৪১.৫ কে.জি
পি-টু-ও-ফাইভ্	৩০০ গ্রাম	১৪৪.৯ কে.জি
কে-টু-ও	২০০ গ্রাম	৩৪১.৫ কে.জি
		প্রতি একরে
		৯৬.৫ কে.জি
		৫৭.৯ কে.জি
		৯৬.৫ কে.জি

তীক্ষ্ণদন্ত ইঁদুরের নিয়ন্ত্রণঃ ইঁদুরের উৎপাতে শস্যের ক্ষতি হচ্ছে

গাছের ক্ষতিকারক কীট (পেট)
কি ?

পেট বলতে এমন কিছু জীব জগৎকে বোঝানো হয় যারা গাছের পক্ষে খুব ক্ষতি-কারক। এরা হল ক্ষতিকারক কিছু প্রাণী অথবা উদ্ভিদের ভাইবাস। এরা সবুজ গাছের স্বাভাবিক কার্যকরী ভূমিকার ক্ষেত্রে খুবই ক্ষতিকারক। সারা বিশ্ব জুড়ে উদ্ভিদ জগত যে পরিমান খাদ্য এবং বস্তুর যোগান দিচ্ছে, তাদের এক তৃতীয়াংশকে ধ্বংসের মুখে ফেলে দিচ্ছে এই জাতীয় পেট বা কীট।

ভারতীয় পরিসংখ্যান

ভারতের শুধুমাত্র একটি "ভারট্রেট পেট" (যারা ইঁদুর নামে পরিচিত) প্রত্যেক বছর শতকরা ১০% শস্যবীজ ধ্বংস করার ক্ষমতা রাখে। সাধারণতঃ ভারতবর্ষের শস্যক্ষেতগুলিতে ইঁদুরের উপদ্রব দেখা যায়, বিশেষ করে যখন শস্যবীজ উৎপন্ন হয়।

যে ধরনের ইঁদুর লক্ষ্য করা যায়

শস্য ধ্বংসকারী ইঁদুরগুলিকে নিম্নলিখিত চার ভাগে ভাগ করা যেতে পারে যেমন-বাড়িকোটা (বড় মেঠো ইঁদুর), টেটাইডিকা (সাদা ইঁদুর), রেটাস মেলটাডা (বুনো ইঁদুর), ইন্ডিয়ান ফিল্ড মাউস (নেংটি ইঁদুর)।

নীচে প্রত্যেকটি ইঁদুরের ধরণকে আলাদা আলাদা ভাবে বর্ণনা করা হল-

১. বাড়িকোটা

বড় মেঠো ইঁদুর বলে পরিচিত।

কি ভাবে এদের চেনা যায়

গাঢ় কালো রঙ্গের এই ইঁদুর গুলির ওজন ৩০০গ্রাম এর কাছাকাছি হয়। এদের বড় গোলাকৃতি মাথা। শরীরের লোমগুলি খুব মোটা হয়। এই প্রজাতির মেয়ে ইঁদুরের ১২-১৮টি পর্যন্ত স্তন দেখা যায়।

এই ধরনের ইঁদুরেরা ধানি জমিতে প্রায় এক মিটার অবধি গর্ত করে থাকে। একেকটি গর্তের প্রায় ১১-১৪টি গুপ্তপথ থাকে।

এরা কি কি ধরনের শস্য ধ্বংস করে-

যেহেতু এরা নিরামিষাশী প্রাণী তাই শস্যবীজ, ফল এবং শাকশাক্তী সবকিছুই খেতে পারে। এদের প্রিয় খাদ্য হল চাল, গম, বা ডাল। এরা একদিনে সাত থেকে দশ গ্রাম পর্যন্ত শস্য খেতে পারে। এছাড়া ৬-৭কে জি অবধি গর্তের মধ্যে জমিয়ে রাখে।

২. টেটাইডিকা (সাদা ইঁদুর)

এই ইঁদুর অপেক্ষাকৃত ছোট হয়। পুরুষ ইঁদুরের ওজন ১৫০ গ্রামের মত আবার স্ত্রী ইঁদুরগুলির ওজন প্রায় ১৩০গ্রাম। লেজটি শরীরের তুলনায় বড় হয়। চোখগুলি বড় বড় হয় এবং কানটি হয় গোল। স্ত্রী ইঁদুরের আটটি স্তন- বৃত্ত আছে।

এরা সাধারণতঃ ছোট ছোট গর্তের মধ্যে দলবদ্ধ ভাবে থাকে। এক একটা গর্তের মধ্যে প্রায় চৌদ্দটি ইঁদুর একসাথে থাকতে পারে। সাধারণতঃ এরা সন্দের সময় গর্তের বাইরে আসে। এদের খাদ্যের তালিকায় ফল, এবং শস্যের সাথে ছোট পোকামাকড়ও খুব প্রিয়।

সারা বছর ধরেই এরা প্রজনন করতে পারে, একসাথে এরা নয়টি বাচ্চা প্রসব করতে পারে।

এরা কি কি ধ্বংস করে

এরা জল পরিবহনের পথ গুলিকে গর্ত হিসাবে বেছে নেয় যার ফলে জল পরিবহনের গর্তগুলি খুব দুর্বল হয়ে পড়ে।

৩. রেটাস মেলটাডা (বুনো ইঁদুর)

এই ধরনের ইঁদুরগুলিকে ভারতে, নেপালে অথবা শ্রীলঙ্কায় বেশী দেখা যায়।

কি ভাবে এদের চেনা যায়

এদের পশমগুলি খুব নরম। লেজের এবং শরীরের আয়তন প্রায় সমান। এদের পাগুলি একটু বাকা এবং ধূসর রঙ্গের হয়। স্ত্রী ইঁদুরের আটটি স্তন দেখা যায়। ওজনে এরা প্রায় ৬০ গ্রাম। সাধারণতঃ এরা শস্যক্ষেত ও ঘাসের জঙ্গলগুলিকে তাদের থাকার আদর্শ জায়গা হিসাবে বেছে নেয়।



যদিও তাদের গর্ততে দুটিকরে ঢোকবার ও বেরোবার পথ থাকে, কখনো আবার তাদেরকে শুকনো ফেটে যাওয়া মাটির ফাটলের মধ্যে পাওয়া যায়।

এরা কি কি ধ্বংস করতে পারে

এই ধরনের ইঁদুররাও জল প্রবাহের পথ এবং শস্যের সমূহ ক্ষতি করতে পারে।

৪. ইন্ডিয়ান ফিল্ড মাউস (নেংটি ইঁদুর)

এই ধরনের ইঁদুর বাড়ির মধ্যে বেশী দেখা যায়। এছাড়া শস্যক্ষেতে থাকতেও এরা ভালবাসে।

কি ভাবে এদের চেনা যায়

এরা খুব ছোট হয় এবং এক একটি ইঁদুর প্রায় আট গ্রাম ওজনের হয়। লেজগুলি শরীরের তুলনায় অপেক্ষাকৃত ছোট হয়। এদের পাগুলিও একটু বাকা ধরনের এবং স্ত্রী ইঁদুরের দশটি স্তন আছে।

এরা নিরামিষাশী এবং ক্ষেতের মধ্যে দুইমুখ বিশিষ্ট গর্তে থাকে।

এরা কি কি ধ্বংস করে

এরা জমির ক্ষতি করে এছাড়া শস্য এবং জলযাবার পথও এদের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

এই ধরনের ইঁদুরদের ধ্বংস করার উপায়

বৈজ্ঞানিকগণ গবেষণা করে এদের দমন করার পদ্ধতি আবিষ্কার করেছেন এবং এদের প্রজনন রাসায়নিক উপায়ে নিয়ন্ত্রন করতে সফল হয়েছেন।

নিয়ন্ত্রন করার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা

১. বীজ বপন করার আগে ক্ষেতটিকে ভাল করে পর্যালোচনা করে নেওয়া উচিত। যদি কোন ইদুরের উপস্থিতি লক্ষ্য করা যায় তাদের সঙ্গে সঙ্গে তাড়াতাড়ি ব্যবস্থা করা উচিত। কোন গর্ত থাকলে তা বন্ধ করে দেওয়া প্রয়োজন।

২. কুমকেরা বাসের তৈরী এক ধরনের ইদুর ধরার কল তৈরী করতে পারে যার দ্বারা ইদুরগুলিকে ধরা যায়। যে পথ দিয়ে ইদুরগুলি সচরাচর যাতায়াত করে সেই পথে এই কলগুলিকে রাখা হয়।

৩. বেড়াল বা কুকুর ইদুরের প্রধান শত্রু। বেড়াল বা কুকুর পুষলে বাড়ীতে ইদুরের উপদ্রব কমে যায়।

৪. গোবর জল সংরক্ষিত একটি স্থানের পাশে কিছু চাল ছড়িয়ে রাখলে, ইদুর চাল খাবার লোভে সেই স্থানে আসে এবং জলের মধ্যে পড়ে এদের মৃত্যু ঘটে।

রাসায়নিক পদ্ধতি

জিঙ্ক ফসফেট, "এলুমিনিয়াম ফসফেট" ট্যাবলেট ব্যবহার করে এদের নিয়ন্ত্রন করা যায়।

১. জিঙ্ক ফসফেট

২৫ গ্রাম ওজনের এই ওষুধটি খাবারের সঙ্গে মিশিয়ে গর্তের কাছে বা ইদুর যে পথ দিয়ে যাতায়াত করে, তার পাশে রেখে দেওয়া হয়। ইদুর খাদ্যের লোভে এই খাবার গ্রহণ করে এবং তাদের মৃত্যু ঘটে।

২. এলুমিনিয়াম ফসফেট

এই ওষুধটি ট্যাবলেটের আকারে পাওয়া যায়। এর থেকে নির্গত বিষাক্ত গ্যাসের বিসক্রিয়ায় দ্বারা ইদুরের মৃত্যু ঘটে।

ব্যবহার করার উপায়

এই ওষুধটি ব্যবহার করার আগে ইদুরের গর্তকে হালকা মাটির দ্বারা অথবা পাতলা কাগজের দ্বারা বন্ধ করে দেওয়া হয়। এটা করা হয় সন্দের সময়। পরদিন সকালে গর্তের মুখে যদি মাটি বা কাগজ না পাওয়া যায় তাহলে বুঝতে হবে ওই নির্দিষ্ট স্থানে ইদুরের

চলাচল আছে। তখন সেই গর্তের মুখে দুইটি এলুমিনিয়াম ট্যাবলেট প্রবেশ করিয়ে গর্তের মুখ ভালোভাবে বন্ধ করে দেওয়া উচিত। গর্তের মধ্যে এই ট্যাবলেটের বিসক্রিয়ায় গর্তের মধ্যে থাকা ইদুরের মৃত্যু ঘটে।

এলুমিনিয়াম ফসফেট ব্যবহার করার সময় প্রয়োজনীয় সতর্কতা

১. এই বিষাক্ত ওষুধটি মানুষের পক্ষে ও ভয়ঙ্কর ক্ষতিকারক। তাই নিশ্বাসের দ্বারা এই ট্যাবলেট যেন মানুষের শরীরের মধ্যে প্রবেশ করতে না পারে।

২. এই ওষুধ ব্যবহার করার সময় খাবার এবং পানীয়ের থেকে দূরে থাকুন।

৩. যে বোতলটির মধ্যে এই ওষুধটি রাখা থাকে তা যেন বায়ু প্রতিরোধক হয়।

৪. শিশুদের থেকে এই ওষুধটিকে দূরে রাখুন।

৫. মেঘলা দিনে বা বৃষ্টিপাতের সময়

এই ওষুধটি ব্যবহার করবেন না।

৬. এটিকে কেবলমাত্র ক্ষেতের ইদুর মারার কাজে ব্যবহার করুন। বাড়ির ইদুর মারতে এটিকে ব্যবহার করবেন না।

৭. কেউ যদি এই ওষুধটির দ্বারা আক্রান্ত হয় তাহলে তাকে সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।

৮. হাতে গ্লাভস(দস্তানা) পরে এই ওষুধটি স্পর্শ করুন।

৯. ব্রোমাইডাইওলোন ০.০৫% আর.বি।

বাজারে এটি "বোরান" নামে পরিচিত।

এই ওষুধের কার্যকারীতা

এই ওষুধটি বাড়ির ইদুর এবং ক্ষেতের ইদুর মারার কাজে ব্যবহার করা হয়। এই ওষুধটি ইদুরের দেহের বক্তসঞ্চালন বাড়িয়ে দেয়, এবং ফলস্বরূপ এদের বক্ত জালকগুলি ধ্বংস হয়। তাই এই ওষুধ গ্রহণের সাথে সাথে বক্ত বেব হয়ে ইদুরটির মৃত্যু ঘটে।

ভ্রাম্যমাণ চোখের হাসপাতাল

চোখই হলো মানুষের শরীরের সর্বোত্তম প্রয়োজনীয় অঙ্গ, যখন আপনি আপনার চোখ হারিয়ে ফেলেন তখন আপনি পৃথিবীর সব কিছুই হারিয়ে ফেলেন এবং ঠিক সেই ঘটনাই আজকাল ঘটেছে প্রচুর সংখ্যায় গরীব মানুষদের প্রতি একটি সাধারণ সংক্রামক চোখের রোগ থেকে হয় যার নাম কাটারাকট(ছানি)।

আমরা একটি ভ্রাম্যমান চোখের হাসপাতাল শুরু করতে চাই এবং আপনাদের মতো কিছু ডাক্তারের কাছ থেকে উপদেশও চাই। অন্যান্য পেশাদারী এবং ছাত্র ডাক্তার, যারা স্বাস্থ্যের যত্ন-সম্পর্কের অভিজ্ঞ তারাও আমাদের সাহায্য করুন যাতে এই চোখের অপারেশন আমরা খুবই কম খরচে বহন করতে পারি।

MOBILE EYE HOSPITALS

Nanwani Charitable Trust

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road

Bangalore 560 032, India

Fax: 080-3435929

কৃষিভিত্তিক বা কৃষিকার্যের উন্নতির জন্য দেয় ঋণ

"এগ্রি জেম স্কীম"

ভারতে উৎপন্ন যে সকল উদ্ভিদ হতে ঔষধ তৈরী করা হয় (ভেষজ গুলন সম্পন্ন), এদের দেশে এবং বিদেশে ভাল চাহিদার জন্য, চাষীভাইদের এই গাছ রোপনে উৎসাহিত করছে। এই ধারা শুধুমাত্র চাষীভাইদের জন্যই নয়, এমনকি যারা কিছু অনুন্নত এবং অপ্রয়োজনীয় জমির মালিক তাদেরকেও উৎসাহিত করছে।

এই উদ্দেশ্যে ভারতীয় ব্যাঙ্কগুলি কিছু আকর্ষক ও গ্রহণযোগ্য, "পরিকল্পনা" (স্কীম) চালু করেছে। যে সকল চাষীভাইদের সাহায্যের প্রয়োজন, তাদের সাহায্য করতে এই ব্যাঙ্কগুলি উদ্যোগি হয়েছে। যে কোন নাগরিক, কৃষিজাত দ্রব্য উৎপাদনের জন্য ভারতীয় ব্যাঙ্ক থেকে এই "এগ্রি জেম স্কীমের" ভিত্তিতে ঋণের আবেদন করতে পারেন। এই স্কীমের সাহায্যে, শহরে বা গ্রামে, যে কোন কৃষিভিত্তিক ব্যবসা শুরু করা যেতে পারে।

কি কি ধরনের ব্যবসা শুরু করা যায়-

এই ধরনের স্কীম থেকে ঋণ নিয়ে নিম্নলিখিত ব্যবসাবাণী শুরু করা যেতে পারে-

পশু চিকিৎসা কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠা, গোশালা (ডেয়ারী ফার্ম), মুরগী পালন (পল্টী ফার্ম), চারা গাছ বিক্রির দোকান, গিট্রিজলের মাছের চাষ, কঁচা চিংড়ির চাষ, রঙীন মাছ চাষ, মাসকম উৎপাদন, সঙ্কর প্রজাতির পশুপালনের বৃদ্ধির জন্য, ফুল থেকে গাছের জন্য দেওয়া যায় এমন নতুন পদ্ধতির প্রসারের জন্য, রেশমচাষ, খাদ্য দ্রব্য উৎপাদনের জন্য, ফলের উৎপাদন, ভেষজ গুলন সম্পন্ন গাছ উৎপাদনের জন্য, উদ্ভিদ-জাত সারের উৎপাদন এবং তাদের বিদেশে বিক্রি, কীটপতঙ্গ এবং পোকামাকড় যারা গাছের ক্ষতি করে তাদের ধ্বংস করা যায় এমন পদার্থের জন্য। উপরিউক্ত ক্ষেত্র গুলি ছাড়াও বিদেশে রপ্তানি করে ভাল লাভ পাওয়া যায় এমন, যে কোন কৃষিজাত ব্যবসায় এই সাহায্য পাওয়া যায়। তবে যে সকল কৃষিজাত দ্রব্য উৎপন্ন হতে অনেক সময় নেয়, তাদের

ক্ষেত্রে ব্যাঙ্ক থেকে খুব বেশি সাহায্য পাওয়া যায় না।

ঋণের পরিমাণ

একজন ব্যক্তি দশ লাখ টাকা পর্যন্ত ঋণ নিতে পারেন। যখন যৌথ ভাবে কোন ঋণ নেওয়া হয়, তখন এই ঋণ দেবার পরিমাণ আরও বাড়িয়ে দেওয়া হয়। ঋণের পরিমাণ, দলে কতজন সদস্য আছে তার উপর নির্ভর করে। যেমন-যদি কোন দলে তিনজন সদস্য একসাথে একটি ব্যবসা করতে উদ্যোগি হয় তাহলে তাদের প্রাপ্ত ঋণের পরিমাণ হবে ৩০ লাখ টাকা।

ঋণ পেতে গেলে কতো টাকা, ব্যবসা করতে ইচ্ছুক ব্যক্তিটিকে লম্বী করতে হবে - কোন একটি নির্দিষ্ট প্রকল্পের ক্ষেত্রে, যে ব্যক্তিটি ব্যবসা করতে চান, তাকে শতকরা দশ ভাগ টাকা লম্বী করতে হবে। এক্ষেত্রে ব্যাঙ্ক তাকে বাকি নব্বই ভাগ টাকার জোগান দেবে। তবে পরিকল্পনা নাটি যদি খুব আকর্ষণীয় হয় ও লাভ জনক হয়, বা যদি ইচ্ছুক ব্যক্তিটির ওই বিষয়ে সম্মত জ্ঞান থাকে কিংবা যে জমির উপর ব্যবসা টি শুরু করা হচ্ছে তার মালিকানা যদি উক্ত ভাবে- দলকরীর নামে হয়, তাহলে জমির দামকে লম্বী টাকা হিসাবে ব্যাঙ্ক স্বীকার করবে।

সুদের হার

যদি বাঁজা বা পড়ে পাকা অপ্রয়োজনীয় জমিকে কাজে লাগাতে কোন পরিকল্পনা নেওয়া হয়, সেক্ষেত্রে ব্যাঙ্ক খুব অল্প সুদের হারে ঋণ দিতে আগ্রহী। অন্য কৃষি ভিত্তিক পরিকল্পনাগুলির ক্ষেত্রে, প্রচলিত বা কার্যকরী সুদের হার হিসাবে ব্যাঙ্ক সুদ গ্রহণ করে থাকে।

প্রমাণ পত্র

জমির মালিক যদি, জমির মালিকানার প্রমাণ স্বরূপ, তাদের সংশ্লিষ্ট "রেভিনিউ অফিসার" অথবা গ্রামের শাসন কার্যের ভারপ্রাপ্ত এমন কোন সরকারী কর্মচারীদের (এডমিনিস্ট্রেটিভ অফিসার) কাছ থেকে

একটি কার্যকরী "প্রমাণপত্র" পান তাহলে দেয়া সুদের হার কমে যায়।

ঋণগ্রাহীদের টাকা ফেরত দেবার জন্য নির্ধারিত সময়কাল

ঋণের পরিমাণ মোটামুটি ভাবে পাচ থেকে সাত বছরের মধ্যে ব্যাঙ্ককে ফেরত দিতে হবে।

বয়সসীমা

যে সকল ব্যক্তির বয়স ১১ থেকে ৪৫ এর মধ্যে তারা এই ঋণের জন্য আবেদন করতে পারেন।

সাপ্রদান নিয়মানলী

ভিন্ন ভিন্ন জেলা এবং রাজ্যের ক্ষেত্রে, এই স্কীমের খুব অল্প কিছু পরিবর্তন ঘটতে পারে, তবে ব্যাঙ্কের অন্যান্য সাধারণ এবং প্রচলিত নিয়মগুলির উপর ভিত্তি করেই এই সাপ্রদান প্রথা চালু আছে।

সিদ্ধান্ত

সবশেষে বলা যেতে পারে যে, যদি কোন ব্যক্তি বা সংস্থা কৃষিকার্যের উপর ভিত্তি করে নতুন কোন ব্যবসা শুরু করতে ইচ্ছুক থাকেন, তাহলে ভারতের এই "নতুন এগ্রিকালচারাল পলিসি" (এন.এ.পি), তাদের সম্মত হবার জন্য সবরকম সাহায্য দিতে প্রস্তুত। শিক্ষিত এবং অভিজ্ঞতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এই নতুন প্রকল্প, একটি উজ্জ্বল সম্ভাবনা নিয়ে এসেছে। এছাড়া যে সকল গরীব চাষীভাইরা শুধুমাত্র কিছু পড়ে পাকা অপ্রয়োজনীয় জমির মালিক, তারা এই "স্কীম" এর মাধ্যমে তাদের জমিটিকে লাভজনক করে গড়ে তুলতে পারেন।

যারা এই "স্কীম" বা পরিকল্পনাটি সম্পর্কে আরও বিস্তারিত ভাবে জানতে চান তারা নিম্নলিখিত ঠিকানায় লিখে জানাতে পারেন।

ঠিকানা-

অন্ধ্রপ্রদেশ, কর্ণাটকা, কেরালা, এবং অন্যান্য সকল রাজ্যের উদ্যোগি সংস্থা ও ব্যক্তিগণও এই স্কীমের দ্বারা লাভজনক হতে পারেন।

আপনার পরিবারের জন্য সুস্বাস্থ্য

হরমোণস এবং এর ক্রিয়া-কর্ম

হরমোন এক রাসায়নিক সারাংশের উৎপাদন বিভিন্ন ধরনের এন্ডোক্রাইন গ্র্যান্ডস এর দ্বারা হয় এবং নির্গত হয় রক্তের শ্রোতের মধ্যে বিভিন্ন ক্রিয়াকর্মের জন্য, কোন চিহ্নিত রিশেপটর এর সাইটে আমাদের-ই শরীরের বাড়ির সাথে সহযোগিতা করে, দুর্বল টিস্যুগুলিকে দ্রুত সতেজ করে দেয় (মেটাবোলিজম), শরীরের তাপকে ঠিকমতো পরিচালনা করে, শরীরের জল এবং নুনকে সমতালের পর্যায়ে পৌঁছিয়ে দেয় যা সেক্সের মূল গঠনের জন্য প্রয়োজন পুনঃউৎপাদনের জন্য।

আমাদের শরীরের হরমো-থাল সিস্টেম সর্বোত্তমভাবে যুক্ত সাইটিক স্টিমুলি, একস্ট্রিম স্টিমুলি'র দমনের সাথে যার দ্বারা বায়োকেমিক্যাল স্টাবিলিটি পুরোপুরিই মেকানিজম যা ইন্টারাক্ট এবং অপারেট হয় মাথার হাইপো থালামাসের ওপর। এই হাইপো থালামাস পিটিউটারি গ্র্যান্ডকে শাসন করে, যা বর্ণনা করা হয়েছে এন্ডোক্রাইন অর্গেস্ট্র্যাল এর এক কন্ডাকটর হিসাবে। এই সেন্ট্রাল গ্র্যান্ড ছাড়া বিভিন্ন ধরনের হরমোন যা দমন করে অন্যান্য এন্ডোক্রাইন গ্র্যান্ডসের ক্রিয়াকর্ম।

পিটিউটারি গ্র্যান্ড

পিটিউটারি একটি ছোট অংশ আমাদের শরীরের পি-সাইজড অরগান যা মাথার মধ্যেই অবস্থিত একটি ছোট বোটা বা বৃন্ত, মাথার খুলির মধ্যে অবস্থিত একটি ফাঁপা হাড়ের মধ্যে শুয়ে

থাকে ঠিক নাকের গর্তের পেছন দিকে। ইহা মাথার হাইপোথ্যালামাসের এলাকাতেই যুক্ত থাকে।

ঠিক এর ওপরেই মাথা-থানে হরমোন উৎপন্ন করে গ্র্যান্ড এবং অন্যান্য গ্র্যান্ড গুলির শাসন থাকে ও প্রস্থানে রক্তেরই শ্রোতের মধ্যে। পিটিউটারি হলো সব এন্ডো-ক্রাইন সিস্টেমের নোডাল পয়েন্ট, কনজাংশনের সাথে হাইপোথ্যালামাস লিংক গঠন করে নার্ডাস সিস্টেমের (মুভমেন্ট, সেনশেসন এবং মেন্টাল এজিভিটি) এবং রাসায়নিক দমনের নিয়ম আমাদের শরীরের।

পিটিউটারি গ্র্যান্ড গোপন ব্যাং বিভিন্ন ধরনের হরমোন যেমন-

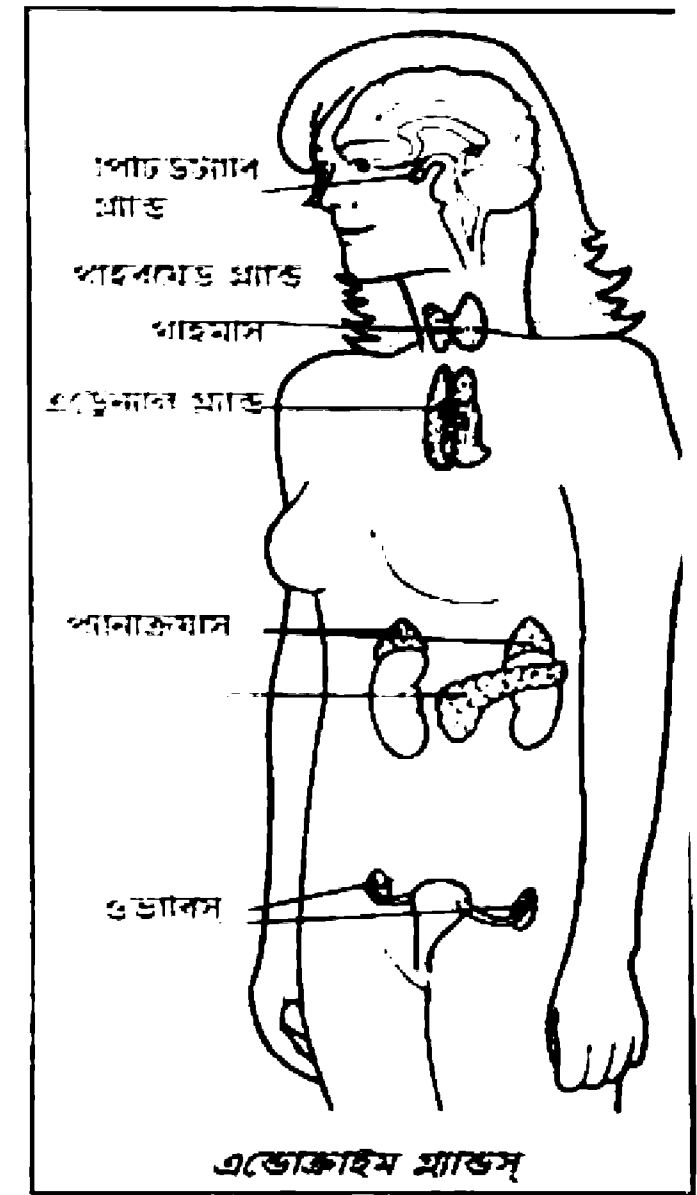
১. গ্রোথ হরমোন, যা গ্রোথকে শাসন করে।

২. প্রোলেকটিন যা প্রসুতিদের দুধ উৎপন্ন করতে সাহায্য করে প্রসুতি থাকা কালীন।

৩. থাইরয়েড স্টিমুলেটিন হরমোন যা থাইরয়েড হরমোনের আউটপুটকে শাসন করে।

৪. ফোলিসল স্টিমুলেটিং হরমোন এবং লিউটেনাইজিং হরমোন যা ডিম্বের উৎপাদনকে দমন করে ওভারি থেকে এবং প্রসুতি থাকাকালীনের দেখা শুনা করে প্রসব হয়ে যাওয়ার পর।

৫. এড্রেনোকোর্টিট্রোফিক হরমোন (এ সি টি এইচ) যা এড্রেনাল গ্র্যান্ড থেকে কোর্টিসলের আউটপুটকে



এন্ডোক্রাইন গ্র্যান্ডস্

শাসন করে।

৬. অক্সিটোসিন যা স্তন দুধ সরবরাহ করে এবং জরায়ুর সাথে যোগাযোগের কারণ যুক্ত থাকে।

৭. ভাসোপ্রেসিন যা এজিভিউরেটিক হরমোন নামে পরিচিত যা জলশোষণকে বন্ধিত করে কিডনী'র মধ্যে এবং জলের অপচয়কে দমন করে।

৮. মেলানোসাইট-স্টিমুলে-টিং হরমোন যা শরীরের চামড়ার কোষের মধ্যে থাকে এবং চামড়ার রঙ পরিবর্তনে সহায়তা করে।

হরমোনের ঘোথ যদি শুরুর কালের জীবনে অনুপস্থিত হয় তার ফল হবে অতি ক্ষুদ্র পিটিউটারি পরবর্তীকালে। আবার এই সময়ে বেশী পরিমাণে উপস্থিত হওয়ার কারণকে গিগানটিসম বলা হয়। এর ঘোথের শেষের সময়ে অতিরিক্ত হরমোনের কারণে রোগ হয় এন্ডোমিগালি। পিটিউটারি ফেইলিয়ার হলে অনেক কারণ ছড়িয়ে পড়বে এমন কি সাধারণ সেক্সসুয়াল এর উন্নতিও লোপ পাবে এবং থাইরয়েড প্রোডাকশনও কমে যাবে, আসবে অনবরত দুর্বলতা এবং থাইরয়েড'র থেকে কম পরিমানের মেটা কোলিকও এবং অতিরিক্ত মাত্রায় পশ্রাব হবে এবং শরীরের চামড়া কুচকে যাবে।

কাসিংস সিনড্রোম-অতিরিক্ত মাত্রায় পিটিউটারি হরমোনের আউট পুট হতে থাকলে তার ফলে কোন টিউমার গঠন হতে পারে।

সাইমোন্ডস ডিজিজ-গ্ল্যাভের ক্রিয়াকর্ম অতিরিক্ত মাত্রায় হতে থাকার ফল হবে কম রক্ত পরিবহন হবে বা টিউমারের দ্বারা কোন ধ্বংস। এর তীব্র কারণ ঘটবে, প্রচুর দুর্বলতা আসবে থাইরয়েডের এবং এন্ড্রিনাল গ্ল্যাভের ভুল ক্রিয়াকর্মের জন্য।

ডাইবেটিস ইনসিপিডাস

এরফলে হরমোন ভাসোপ্রিন' এর উৎপাদনের অভাব হবে। সেখানে অস্বাভাবিকভাবে বহুমুত্র নির্গত হতে থাকবে যার ফলে অতিরিক্ত মাত্রায় তৃষ্ণা (জলতেষ্টা) পাবে। এই হরমোন গুলির ক্রিয়াকর্ম বাহত হওয়ার কারণ এসে দাঁড়ায় যে, নালীবিহীন কিডনী গঠন হবে তাদের প্রকৃত পশ্রাবের আসল মুত্রের স্রোত থেকে।

অন্যান্য এন্ডোক্রাইন গ্ল্যাভস

তৎপরতার দ্বারা পিটিউটারির অন্যান্য এন্ডোক্রাইন গ্ল্যাভগুলি ফিরতি পথে তারা নিজেরাই হরমোন তৈরী করে যেমন

১. এডরেনাল গ্ল্যাভস ভিতরের অংশ থেকে এডরেনালাইন।

২. এডরেনালস এর বাইরের অংশ থেকে কটিসল (কটিকোষ্টারয়েড)।

৩. থাইরয়েড গ্ল্যাভ থেকে থাইরোয়িন, টি-আইওডো-থাইরোনাইন।

৪. থাইরয়েড গ্ল্যাভ থেকে ক্যালসিটোনিন্।

৫. প্যানক্রিয়াস থেকে ইনসুলিন এবং গ্লুকাগন্।

৬. প্যারাথাইরয়েড গ্ল্যাভ থেকে প্যারাথাইরয়েড হরমোন।

৭. ওভারিস থেকে ওয়েস্টোজেন এবং প্রোগেস্টেটি-রোন।

৮. টেস্টিক্লিস থেকে টেস্টোটা রওয়াল।

৯. প্রত্যেকটিরই আলাদা আলাদা এবং বিশেষ ক্রিয়াকর্ম আছে। এই হরমোনগুলির স্তর রক্তের মধ্যে হাইপোথ্যালা মাসের দ্বারাই পরিচালিত হয় যাতে এদের প্রত্যেকটিরই সমতাল থাকে কৃতিত্বের জন্য।

থাইরয়েড গ্ল্যাভ

এই থাইরয়েড গ্ল্যাভ গলার ভেতরে ঠিক "আডাম এপেল" (লরিনস্ক) এর নিচে শুয়ে থাকে এবং এই গ্ল্যাভটি দুটি আইওডিন-যুক্ত হরমোন উৎপন্ন করে থাইরোয়িন এবং টাই-আইওডোথাইরোনাইন, যা সড়াসড়িভাবে কাজ করে প্রায় সব কোষগুলির ওপরেই আমাদের শরীরকে শাষণ করার মতো, যে সব কারণে আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি এবং একে আবার পুনর্বার গঠনও করে রাসায়নিকের সারাংশ দিয়ে যাকে বলা হয় মেটাবো-লিজম।

অতিরিক্ত মাত্রায় হরমোন থাকার কারণ হবে শরীর অস্বাভাবিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়বে (এনাবোলিজম) এবং বেড়ে যাবে তাপের উৎপাদন। ইন্ধন বা ক্ষমতা খালি হতে থাকে এবং মাসলগুলি নষ্ট হয়ে যায়। তখন নাকী দ্রুত গতিতে চলতে থাকে যার জন্যে হাইপারএক্টিভিটি, যামপিনেস, এংজাইটিস হয় এবং শরীরের ওজনও কমে যায়। একে বলা হয় হাইপার-থাইরয়েডইসম। বয়স্কদের কম পরিমানের হরমোন। (হাইপো থাইরয়েডইসম) এর কারণে শারীরিক

এবং মানসিক দুই-ই দীর্ঘ গতিতে চলে, ঠান্ডা অনুভব হয়, শরীরের ওজন বাড়ে টিসাগুলি ফুলে যাওয়ার জন্য। শিশুদের ক্ষেত্রে থাইরয়েড হরমোনের অভাবের কারণ ক্রিটিইজম এবং কিছু বড় শিশুদের ক্ষেত্রে বাড়ন্তাব এবং উন্নতি কমে যায়।

থাইরয়েড গ্ল্যাভের উৎপাদনকে পরিচালনা করে থাইরয়েড-স্টিমুলেটিং, পিটিউটারি গ্ল্যাভ থেকেই। সেখানে কিছু পথের প্রয়োজন পড়ে থাইরয়েড হরমোনের স্তর অনুযায়ী এবং রক্ত-ও তখন পিটিউটারি গ্ল্যাভ কন্ট্রোল করে টি.এস.এইট' এর কম নির্গত হওয়া থেকে।

তৃতীয় হরমোন হলো ক্যালসিটোনিন্, যা থাইরয়েড গ্ল্যাভের কোষের মধ্যেই গুপ্তস্থানে থাকে এবং রক্তের স্রোতের মধ্যেই নির্গত হতে থাকে, কিন্তু থাইরয়েড গ্ল্যাভের সাথে এগুলির কিছু করার থাকে না। হাড়ের মধ্যে এদের ক্রিয়াকর্ম প্রতিফলিত হয় এবং মধ্যস্থতার সঙ্গেই নির্গত হতে থাকে ক্যালসিয়াম। বিশেষ ধরনের কোষগুলি থাইরয়েড গ্ল্যাভে যা উৎপন্ন করে ক্যালসি-টোনিন্, এমনকি রক্তের ক্যালসিয়ামকেও উপদেশ দেয় একই স্তরে ক্রমাগত ভাবে কাজ করতে।

যদি সেই স্তর নেমে যায় বা পড়ে যায় তাহলে কম ক্যালসিটোনিন্ উৎপাদন হবে এবং সেখানে হাড়ের সঙ্গে ক্যালসিয়ামের কম মধ্যস্থতা থাকবে যার ফলে ক্যালসিয়াম হাড় থেকে নির্গত হতে থাকবে। যদি রক্ত-ক্যালসিটোনি সৃষ্টি হবে এবং ক্যালসিয়াম নির্গত হতে থাকবে অধিকার বশতঃ।

শরীরে এই ধরনের বৈঠকভাবে পথা না পড়ার দরুণ দেহের কারীগরি ক্ষমতা লোপ পায় এবং ইহা প্রায়ই ঘটে।

ক্যালসিয়াম রক্তের স্তর থেকেই ক্যালসিটোনিন্কে শাষণ করে প্যারাথাইরয়েড' এর ক্যালসিয়ামের সমতালের চেয়ে কম প্রয়োজনীয়।

প্যারাথাইরয়েড গ্ল্যাভস

এগুলি হলো চারটে ছোট ছোট বিন'এর আকারের মতো অরগ্যান যার প্রত্যেকটিরই দৈর্ঘ্য প্রায় হাফ সেন্টিমিটার

এবং এগুলি থাইল্যান্ডে প্রায়শ্চন্দ্র সার্বভৌমত্ব মাপেই শুরু থাকে। এরা একটি হরমোণকে গোপন রাখে যার নাম প্যালাথোনমোণ, যা শরীরের ক্যালসিয়াম এবং মসফরাসকে নিয়মিতভাবে পরিচালনা করে। এই হরমোন আপনাকেই উৎপন্ন করে বক্তের বিন্দুর মধ্যে ক্যালসিয়ামের স্তর। বক্তের মধ্যে এর উপস্থিতি হওয়ার কারণ ক্যালসিয়াম-বক্তকে ওপরের স্তর এখানে, ক্যালসিয়াম-হাড় থেকে এবং কিডনী দ্বারা ক্যালসিয়ামকে কমানো, এবং নাড়ীভূঁড়ি থেকে শোষণ শক্তি বর্ধিত করা। অতিবিক্রম মসফরাস যা মাত্রের মধ্যে থাকে সেগুলি কেও ভাগ করায়।

কখনো কখনো প্যালাথাই-রয়েড বড় হয় বা টিউমারে পরিণত হয় এবং অনেক প্যালাথারমোনকে গোপনে রেখে দেয়। এর ফলে হাড়ের মধ্যে ক্যালসিয়াম প্রচুর কমে যায় যার পরিণাম হয় হাড়গুলি নরম হতে থাকে। তখন অসুপচারের প্রয়োজন পড়ে কিছু প্রায়শ্চন্দ্রকে বের করে দিতে। কম পরিমাণে প্যালা হরমোণ থাকার ফল দাঁড়ায় বক্তে ক্যালসিয়াম কমে যায় - অবাকভাবে বিপদের অবস্থা হতে পারে একটি পেশীর এর অস্বাভাবিক উত্তেজনা এবং পেশীর সংকোচন

(টিটানি)।

এড্রেনাল গ্র্যান্ডস্

এই এড্রেনাল গ্র্যান্ড হলো দুটি। যদিও এই দুটি আকৃতিতে ছোট কিন্তু অত্যন্ত প্রয়োজনীয় এডোক্রাইন অরগ্যান এবং বসে থাকে ঠিক ত্রিভুজের মতো প্রত্যেকটি কিডনীর ওপর। প্রত্যেকটি এড্রেনালের দুটি আলাদা আলাদা অংশ আছে যা উৎপন্ন করে এড্রেনাইলাইন এবং বাইরের স্তর যা উৎপন্ন করে তিন রকমের স্টেরয়েড হরমোন।

কোর্টিসল দেহকে সাহায্য করে দেহের চাপকে পুনরায় সতেজ করতে, এলডোষ্টি-রোণ জলের সমতাল এবং কামের হরমোণকে শাষণ করে। কারণ এই সব কটি হরমোণেরই এমন এক বিশাল ক্ষমতা আছে দেহের মধ্যে যে এড্রেনালের যে ডিজঅর্ডা-রকে তীব্র পরিস্থিতিতে ফেলে দিতে পারে।

এড্রেনালাইন হচ্ছে এড্রেনাল গ্র্যান্ডের ভেতরের অংশ থেকে। নিঃসৃত হয় বিশেষ নার্ভের শেষ অংশ থেকে। শরীর যখন কোন অস্বাভাবিক বোধ করে। এবং শরীরের প্রয়োজন পড়ে অসাধারণ সংযোজন তখন ইহা উৎপন্ন করে আনন্দের স্বাদ। এই সময় হৃদযন্ত্রের গতি বাড়ে, শ্বাস প্রশ্বাসের

গতিও বৃদ্ধি পায়, ব্লাড প্রেসার, ব্লাড সার্কুলেশন, হজম শক্তি থেকে মাসলের ক্রিয়া কর্মও বেড়ে যায় এবং তখন মানসিকের এবং শারীরিকের দারুণ উত্তেজনা হয়। এই পরিবর্তনগুলি আরও অনুমোদন করে আরও শারীরিক ক্রিয়াকর্ম যা হতে পারে কোন বিশেষ প্রয়োজনের ক্ষেত্রে। যেহেতু হরমোনের সম্পর্কে বর্ণনা করা হয়েছে ভয়, যুদ্ধ অথবা পলায়ন। একটি পথের মধ্যে যা সমূহ চাপের ক্ষতির কারণই হলো অতিবিক্রম মাত্রা যা তাত্ক্ষণিক দ্বারা এবং অপ্রয়োজ্যভাবে এড্রেনাইনের উৎপাদন যার পরিণাম ঘটে উচ্চ বক্তের চাপের সঙ্গে পাকা পাকি সম্ভাব্য ক্ষতি মূল ধর্মী প্রতিক্রিয়া।

স্বাভাবিক কটিকসটিবয়েড হরমোণ, এড্রেনাল গ্র্যান্ডের গোপন কটিকস'এর মধ্যে লুকিয়ে থাকে কটিকসল কটিকোস্টেরোন, এড্রোস্টেরোন, এবং এসেস্টেরোন কটিকসল এবং কটিকোস্টেরোন কে বলা থাকে। এলডোস্টেরোনকে বলা থাকে। এলডোস্টেরোনকে বলা মিনারেলোকটিকয়েডস। যেহেতু এটা বক্তের স্তর-কে দমন করে মিনারেলোসের, যেমন সোডিয়াম এবং পটাসিয়াম, থিরেবি এবং জলের সমতালকে। এড্রোস্টেরোন হলো একটি এডোজেন, একটি পুরুষলিঙ্গের হরমোণ, টেস্টোস্টারোনের উৎপাদনের মতো টেস্টিকলিসের মধ্যে থাকে। মতো টেস্টিকলিসের

প্যানক্রিয়াস

প্যানক্রিয়াস উৎপন্ন করে হজমের এনজাইম যা ছোট ইন্টেস্টাইনের প্রথম অংশের মধ্যে দিয়ে অতিক্রম বা যাতায়াত করে (ডিউওডেনাম)। কিন্তু এটাও একটা এডোক্রাইন গ্র্যান্ড, যা বহন করে বিশেষ ধরনের কোম ল্যাংগাহ্যানস'এরই পাশাপাশি এলাকার মধ্যে। এটা পরিচালিত হয় বক্তের মধ্যে যে প্লুকোজ থাকে এবং হরমোণ'এর মধ্যে যে প্লুকোজ থাকে এবং হরমোণ'এর মধ্যে যে প্রয়োজন পরিমানের ইনসুলিন প্লুকোগোন থাকে। প্রয়োজনীয় অনুসারে চিনির পরিমানকেও পরিচালিত করে।

প্লুকোগোন একটি প্রোটিন যুক্ত হরমোণ যা উৎপন্ন হয় গ্র্যান্ডের আইজলেট কোষের মধ্যে যার অপরিহার্য ক্রিয়াকর্ম হলো

আমাদের বিজ্ঞাপনে বিভাগে স্বচ্ছাসেবকের প্রয়োজন

নানওয়ানী চ্যারিটেবল্ ট্রাস্টের বিজ্ঞাপন বিভাগের জন্যে স্বচ্ছাসেবক চাই যিনি আমাদের এই পত্রিকার জন্যে বিজ্ঞাপন জোগাড় করে দিতে সাহায্য করতে পারবেন। অনুগ্রহ করে আসুন এবং সাহায্য করুন এই বিশাল কাজের জন্যে। যেহেতু আপনি হয়তো সতর্ক হবেন যে এটা হয়তো খুবই বেশী খরচ সাপেক্ষ ছাপাতে এবং ডাকে পাঠাতে এর কপিগুলি। কিন্তু আমরা আপনাকে নিশ্চিত করছি যে এই বিজ্ঞাপনের প্রতিটি টাকার মূল্য আপনাকে দেওয়া হবে যা আপনি আমাদের বৃহৎ প্রচারের জন্যে জোগাড় করে এনে দেবেন।

অনুগ্রহ করে লিখুন:

**ADVERTISING DEPARTMENT
NANWANI MAGAZINE**

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road
Bangalore 560 032, India
Fax: 080-3435929

ইনসুলিনকে বক্ষা করা। গ্রাইকোজেনের কারণের জন্য এগুলি লিভার' এর মধ্যে জমা হয় গ্লুকোজ-কে নিষ্ক্রিয় করতে গ্লুকোনোজেনেসিস' এর পরিচিত পদ্ধতিতে, ইহা চিনির পরিমাণকে বৃদ্ধি পাওয়ার রক্তের প্রবাহের মধ্যে গ্লুকোন ও ফ্যাটি এসিডের মধ্যে জড়িত থাকে শক্তিকে কার্যকরী করতে। ইহা ব্যবহার হয়েছিল অনিবার্য কারণে যখন ব্লাড সুগার বিপজ্জনকভাবে কমে গিয়েছিল (হাইপোগ্লাইকেমিয়া) এবং অবশ্যই পুনঃ পুনঃ আবার ব্লাড সুগারকে ওঠাবার জন্য। একটা গ্লুকোন ইনজেকশন নেওয়া প্রয়োজন মাথার ক্ষতি না হওয়ার জন্য যা নিবারণ হতে পারে। এমনকি জীবনকে বাঁচাতে পারে।

এই ইনসুলিনের একশন এমন গঠনমূলক হতে পার কোমের ওপর যা গ্লুকোজের ভেতরে যেতে সহজেই অনুমোদন করে। এর অনুপস্থিতিতে গ্লুকোজ সারা দেহের ইন্ধন হিসাবে কাজ করে যা কোমের মধ্যে পাওয়া যায় না এবং রক্তের মধ্যে মিশ্রিতভাবে কাজ করে। দেহ তখন সাড়া দেবে গ্লুকোজের জন্য আরও মাসল রিলিজ করার জন্য যা নষ্ট পথ দিয়ে বেড়িয়ে যায়। এই নষ্ট পথগুলির ব্যাতিক্রম ঘটে কমপরিমাণের ইনসুলিনের ইনজেকশন নেওয়ার পর।

সেক্স গ্যান্ড

বয়ঃসন্ধি হলো সময়ের নির্দিষ্ট বিভাগ যা সাধারণতঃ দেখা যায়, দশ থেকে চৌদ্দ বছরের মধ্যে যখন শরীরের সেক্সুয়াল অরগ্যানগুলি সক্রিয় হতে থাকে এবং দ্বিতীয় ধাপে চরিত্রগতানুযায়ী সেগুলি বর্ধিত হতে থাকে চিহ্নিতভাবে যৌবনের ডাকের সাথে সেগুলি উৎপাদনের সম্ভাবনা তে আসতে থাকে। সময়ের মাপ কাঠি বিশেষ করে এবং এই বয়েসের পর থেকে ধীরে ধীরে অন্যান্য ইনফ্যানচাইল-জেনিটালিয়া গুলির আকার বাড়তে থাকে।

পুরুষ এবং মহিলা উভয়েরই বয়ঃসন্ধি নিশ্চিত হতে থাকে উৎপাদন মারফৎ পিটিউটারি গ্র্যান্ডের হরমোনের এর দ্বারা যাকে বলা হয় গোনাদোট্রফিনস্ যার কারণ ঘটে ডিম্বকোষগুলির জন্য এবং এগুলি উৎপাদনের নিমিত্তে নিজে নিজেই

বর্ধিত হতে থাকে হরমোনগুলির ওয়েস্টোজেন এবং টেস্টোস্ট্রি-রিন।

মেয়েদের ক্ষেত্রে প্রথম বয়ঃসন্ধির চিহ্ন হলো স্তনে উপস্থিত হয় যা জড়ায়র সামনে চুল (লোম) উপস্থিত হয় এই সময়ে একটি স্তন অপেক্ষাকৃত বড় হয় অন্যটির তুলনায় কিন্তু দুটিরই গ্রোথের পরিমাণ একই রকম ভাবে হতে থাকে এগুলি সাধারণতঃ এক বছরের আগেই যথেষ্টভাবে বাড়তে থাকে এবং লক্ষ্য করতে হয়। প্রথম মাসিক' এর সময় পর্যন্ত। কিন্তু এই সময়ের মধ্যে দুটি স্তনই ফুটপুটভাবে বেড়ে যায় এবং জড়ায়তে চুল (লোম) পুরোপুরিভাবে উৎপন্ন হতে থাকে। এই অবস্থা চলাকালীন পেটের তলার অংশে চরিত্রগত অনুযায়ী চামড়ার নীচে কিছু পরিবর্তন আসে। যখন এই মাসিক পুরোপুরিভাবে স্থাপন হয়ে যায় তখন প্রতিমাসে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে তা হতে থাকে এবং বয়ঃসন্ধি তখন সম্পূর্ণরূপে শেষ হয়।

ছেলেদের মধ্যে প্রথম বয়ঃসন্ধির চিহ্ন হলো অন্ডকোষ' এর বৃদ্ধি উল্লেখ-যোগ্য ভাবে হয়। তখন অন্ডকোষের চতুর্দিকে প্রচুর পরিমাণে লোমকূপ (চুল) জন্মায় নাভি পর্যন্ত। পুরুষের লিঙ্গ তখন বাড়তে থাকে এবং বাড়তে বাড়তে প্রাপ্ত বয়স্কদের আকারে পৌছাতে থাকে দুই বছরের মধ্যে। তখন এটা উৎপাদন করার ক্ষমতায় এসে যায় টেস্টোস্ট্রিঅনের সাহায্যে এবং প্রসটেট গ্র্যান্ডের বৃদ্ধি পাওয়ার জন্য শীঘ্রই উৎপাদনের জন্য স্বীকৃতি পায়। সেমিন্যাল ভিসিক্যাল এবং ভয়েস বক্সেরও বৃদ্ধি পায় গভীরতার জন্য।

শতকরা প্রায় ৮০ ভাগ মানুষেরই দৈর্ঘ্য বৃদ্ধি পায় সেক্সুয়াল ম্যাটিউরিটিতে পৌছবার এবং শুরু হওয়ার আগে কিন্তু এর বৃদ্ধি এমন কি ওজনও বাড়তে থাকে বয়ঃসন্ধি হওয়ার পরিস্থিতির চরুপার্শ্বে। এই সময়েই সারা দেহের ওজন প্রায় দ্বিগুণ হয়। ছেলেদের এই সময়ে শরীরের পেশীগুলি লক্ষনীয়ভাবে বাড়তে থাকে এবং মেয়েদেরও পেশীর ওজন প্রায় পঞ্চাশ শতাংশ বেড়ে যায় বর্ধিত আকারে। প্রায় কুড়ি বছর বয়েস থেকে শরীরের ওজন শতকরা ২০ পার্সেন্ট হারে বাড়তে থাকে এবং ছেলেদের ক্ষেত্রে শতকরা ১০ পার্সেন্ট হারে বাড়তে থাকে।

লাইম ও পাতি লেবু...

(৯ পৃষ্ঠার পর)

আফাইড, গর্ত করার পোকা, গুটি, সাদামাছি ইত্যাদি এই গাছগুলিকে ধ্বংস করতে পারে।

রোগঃ ক্যানসার এবং ডাইবেক।

১. ৩২ গ্রাম কপার অক্সাইড ১০লিঃ জলে ওলে গাছের মধ্যে ছড়িয়ে দিন।

২. নিম্নলিখিত রাসায়নিক পদার্থগুলিকে ১০লিঃ জলে ওলে গাছের ওপর স্প্রে করুন-২০, এম এল, মিথাইল পারাথিয়ন, ২০ এম এল, অক্সিডেমেটন মেথাইল, ৫ এম এল ফসফামিডন ইত্যাদি।

একই পদ্ধতি ২ সপ্তাহ অন্তর ব্যবহার করুন। এই উপায়ে পাতাকাটার পোকা, আফা-ইড, সুট বোরার এবং সিলা ধ্বংস করা হয়।

৩. স্কেল, মেয়ালি বাগ, এবং সাদামাছির জন্য ৪০ গ্রাম কারবারিল এবং ২০ এম এল কুইনোফস অথবা ২০ এম এল মিথাইল পারাথিয়ন ১০মি লিটার জলেওলে ছড়ানো হয়। ১০ দিন অন্তর এই পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত।

৪. মাইটের ক্ষেত্রে ২৫ এম এল ডাইকোফল ১০ লিঃ জলে ওলে একই ভাবে ব্যবহার করা হয়।

৫. প্রজাপতি মারার জন্য ৪০ গ্রাম কারবারিল ১০ লিটার জলে ওলে একই ভাবে ব্যবহার করুন।

৬. কার্বন ডাই সালফাইড কিংবা আলুমিনিয়াম ফসফাইড ট্যাবলেট, স্টেম বোরার মারতে ব্যবহার করা হয়।

উৎপাদিত ফলের পরিমাণ

তিন বছরের মাথায় গাছগুলি থেকে ফল পাওয়া যায়। গাছে ফুল ধরার ছ মাস পর লাইম পরিণত হয়। জুলাই কিংবা সেপ্টেম্বর এবং মার্চ ও জুন মাসে সাধারণতঃ ফল সংগ্রহ করা হয়। ৮০ বছরের পুরোনো কোন লাইম ও পাতিলেবু গাছ থেকে প্রতি বছর ১০০০ থেকে ১২০০টি ফল পাওয়া যায়। ইটালিয়ান পাতিলেবু গাছ বা অন্যান্য পাতিলেবু গাছ থেকে প্রতি বছর প্রায় ৬০০ থেকে ৮০০ টি ফল পাওয়া সম্ভব।

রক্ত একের থেকে অপরকে দেওয়া- একটি জীবনকে বাঁচানো

আপনার অস্থপচারের কর্মসূচী যদি থাকে তাহলে হয়তো আপনার রক্তের প্রয়োজন পড়বে আপনারই জীবনটাকে বাঁচাবার জন্যে যার জন্যে আপনাকে অন্যের সাহায্য নিতে হবে। দশটা হাঁসপাতা-লের মধ্যে অন্ততঃ একটি হাঁসপাতালের রোগীরও প্রয়োজন পড়ে রক্তের এবং এই ভাবেই প্রতি বার সেকেন্ডে অন্তরই প্রয়োজন পড়ে রক্তের।

এই রক্ত একের থেকে অন্যকে দেওয়া, বাঁচায় এবং বাঁচাবে লক্ষা লক্ষা জীবন প্রতি বছরে। প্রায় নব্বই শতাংশ মানুষই এই রক্ত স্বেচ্ছায় দান করেন সারা পৃথিবীতেই, স্বাথহীন লোকেরা যারা অনাকে রক্ত দেয় তাদের আর একবার জন্ম হয়, আর একবার নিবিড় প্রেমালিসন হয় এবং আর একবার তাদের রাত হয় আকাশের তারাগুলির নিচে।

সাধারণ সংবাদগুলি

এই রক্তের প্রয়োজন পড়ে আর একবার খুবই প্রয়োজন একটি মানুষের জীবন বাঁচানোর নিমিত্তে যার রক্তে কোন রোগ আছে বা রক্তের ডিজঅর্ডার হয়েছে অথবা কোন অস্থপচারের জন্যে, যখন কোন বড় ধরনের আকস্মিক দুর্ঘটনা ঘটেছে। স্বেচ্ছায় রক্ত দান করা সব সময়েই দরকার-সুতরাং আপনার পক্ষে যদি সম্ভব হয়তো আপনিই দান করতে পারেন।

রক্ত দান করার পদ্ধতি

আপনার বয়েস যদি সতের'র চেয়ে বেশী হয়, আপনার শারীরিক ওজন যদি কম পক্ষে একশো দশ পাউন্ড হয় তাহলে আপনি হবেন একজন সঠিক মানুষ রক্ত দান করার জন্যে। কিন্তু মনে রাখবেন আপনি অবশ্যই রক্ত দান করবেন না যদি আপনার রক্ততে থাকে কোন গুরুতর এইডস্ গ্রুপের সদস্য থাকে (যা আগের অনুসন্ধান দেখা গেছে বা তার রিপোর্ট আছে)।

এই রক্ত দানের জন্যে আপনাকে যেতে হবে কোন এক রক্ত দান কেন্দ্রে

বা হাঁসপাতালে। সেখানকার অভিজ্ঞরা আপনার শরীর থেকে প্রথমে একটু নমুনার প্রয়োজনে রক্ত নেবে যে, তাতে প্রচুর পরিমাণে হেমোগ্লোবিন আছে কি না তা পরীক্ষা করার জন্যে এবং তারা আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কেও আপনাকে কিছু প্রশ্ন করবে। যদি তারা নিশ্চিত হন যে আপনার স্বাস্থ্য ভাল এবং আপনার রক্তে পরিমাণ মতো রক্ত আছে বা স্বাভাবিকই আছে তখন তারা আপনার বাহুর থেকে একটি পিং গ্রহণ করবে রক্ত থেকে।

রক্ত নেওয়াটা প্রায় তাড়াতাড়িই হয়ে যায় এবং এটা বেদনা যুক্ত নয়। এটা সম্পূর্ণ নিরাপদও বটে কারণ প্রত্যেক রক্তদানকারীর জন্যে নতুন স্টেরিল এবং নতুন সিরিঞ্জ ব্যবহার করা হয়ে থাকে। কাজেই এই রক্তদানের জন্যে কোনই ঝুঁকি থাকে না কোন রক্তদানকারীর কোন অসুখের নিমিত্তে।

আমাদের শরীরে রক্তের ভলিউম ১০ থেকে ১২ পিটস্ থাকে পুরুষের এবং ৮ থেকে ৯টি পিটস্ থাকে স্ত্রীলোকের সাধারণতঃ রক্ত দান কালে রক্ত নেওয়া হয় ১ পিট যদি আপনি একজন স্বাস্থ্যবান প্রাপ্ত বয়স্ক হন। সুতরাং এই পরিমাণ রক্ত আপনি অনায়াসেই দিতে আপনার নিজের ক্ষতি না করে। রক্ত দেওয়ার কিছু ঘণ্টা পরেই আপনার শরীরে এই রক্ত আবার ফিরে আসবে। আপনার লাল রক্তের শেল্‌গুলি আবার স্বাভাবিক সংখ্যাতেই ফিরে আসবে এবং আপনি আবার রক্ত দিতে সমর্থ থাকবেন।

রক্তের গ্রুপের পরিবর্তনের সাধারণ নিয়ম কানুন

দানের রক্ত যখন গ্রহণ করা হলো তখন তাকে স্টোর রুমের ভেতরে রাখতে হবে এবং এটা মনে রাখতে হবে যে এই সব রক্ত অপরের দেহ থেকে নেওয়া হয়েছে। যাইহোক এছাড়াও দানের রক্তকে আলাদাভাবে একটি বিশেষ সংরক্ষিত স্থানে রাখতে হবে যাতে এই রক্তরস জমাট বা ক্রাইওপ্রিসিপিটেট, কোয়াণ্ডেশন না

হয়ে যায়, কারণ সেখানে বিভিন্ন গ্রুপের রক্ত আছে। এ সম্বন্ধে নিচে দেওয়া হলো।

সমস্ত রক্ত

আপনাকে হয়তো প্রয়োজনে সমস্ত রক্তই পরিবর্তন করতে হতে পারে যদি আপনার রক্তে কোন বড় ধরনের অসুখ দেখা দেয় যা হজম প্রণালী থেকে বিএকটাল ব্রিডিং হতে থাকে বা কোন বড় ধরনের অস্থপচার বা ট্রান্সিফুজ হতে থাকে। এই সমস্ত রক্তটাই বড় জোর পাঁচ সপ্তাহের জন্যে জমা রাখা যেতে পারে এবং তার পরে এই রক্ত আর ব্যবহার করা যায় না।

লাল রক্তের শেল

যদি আপনার রক্তের কোমের মধ্যে কোন ক্রটি ধরা পড়ে বা কন পড়ে কিন্তু অন্যান্য অঙ্গের রক্তে কোন ক্রটিনেই সে ক্ষেত্রে সম্পূর্ণ রক্তই বদলে নেওয়া সবচেয়ে ভাল।

এটা আপনাকে দেবে কেবলমাত্র নতুন রক্তের কোম মাত্র যেটা আপনার প্রয়োজন ছিল কোন বাড়তি ভলিউম ছাড়াই বা অন্য রক্ত বা রক্তরসের মধ্যে ছিল। এইভাবেই রক্ত সঞ্চলনকে বাড়তি ঝুঁকির হাত থেকে স্বাভাবিক অবস্থাতে ফিরিয়ে আনা যায় এবং প্রকৃত রূপে রূপান্তরিত করা যায়।

রক্তের কোম পরিবর্তন, সাধারণতঃ এই পদ্ধতি প্রায়ই অবলম্বন করা হয়ে থাকে কোন বিশেষ ধরনের অসুখের নিমিত্তে যেমন এনিমিয়া, ডিজঅর্ডার বা হাড়ের মধ্যে যে নরম স্নেহজাতীয় পদার্থ থাকে তার উৎপাদনের জন্যে। এছাড়াও এই পরিবর্তন করা হয়ে থাকে যখন কোন গুরুতর রক্তের অভাব পড়ে উত্তরাঙ্গীকার সূত্রের এনিমিয়া, সিকল শেল্ অসুখ, থ্যাল-মেনিয়া বা গ্লুকোজ-৬ ফসফেট ডিহাইড্রোজেনসের অভাব পড়ে।

লাল রক্তের কোমকে খুব বেশী হলে বড় জোর সাত সপ্তাহ পর্যন্ত স্টোরে রাখা যেতে পারে।

তাজা জমাট রক্তরস

তাজা জমাট রক্তরস ব্যবহার করা যেতে পারে জমে যাওয়া কোন ডিজঅর্ডারের ক্ষেত্রে, হেমোফিলিয়া (ব্রিডিং ডিজঅর্ডার) এবং ভন উইলী ব্রান্ড অসুখের ক্ষেত্রে এমন খুব সিরিয়াস ধরনের পোড়ার জন্য। এই ধরনের রক্ত এক বছর পর্যন্তও ষ্টোর করে রাখা যায়।

ফ্রাইওপ্রিসিপিটেট

ফ্রাইওপ্রিসিপিটেট তাজা রক্তরস থেকে তৈরী হয় এবং একে ষ্টোরেবল জমাট রক্ত থেকেই পাওয়া যায়। এতে তিন রকমের রক্ত জমে যাওয়ার সমস্যা বেড়ে দেয় যেমন সমস্যা-১ এবং সমস্যা-

৮ এবং ভন উইলী ব্রান্ড এর সমস্যা। ফ্রাইওপ্রিসিপিটেট কে ব্যবহার করা হয় রক্ত জমে যাওয়ার ডিজঅর্ডারের চিকিৎসা করার জন্য হেমোফিলিয়া সমেত এবং ভন উইলী ব্রান্ডের অসুখের জন্য।

জমাট পিডের সমস্যা ঘনীভূত করা

জমাট পিডের সমস্যাকে ঘনীভূত করা হয় ঠান্ডা-শুকনোর তৈরী একটি বিশেষ রক্ত রস থেকে। রক্ত পরিবর্তনের, এবং ঘনীভূতের আগে অবশ্যই পুনর্গঠন করতে হবে। এটা ব্যবহার করা হয় জমে যাওয়া রক্তের ডিজঅর্ডারের চিকিৎসার জন্য যেমন হেমোফিলিয়া।

গ্যানিডলোসাইটিস

গ্যানিডলোসাইটিস এর পরিবর্তন করা যেতে পারে গ্যানিডলোসাইটোপেনিয়ার বা এগ্রানিডলোসাইটোসিসের তীব্র চিকিৎসার জন্য। এই কোমণ্ডলি কেবলমাত্র বার ঘন্টার জন্যই ষ্টোর করা যেতে পারে। আজকাল এই ধরনের পরিবর্তনের কদাচিৎ প্রয়োজন পড়ে কারণ আধুনিক এক্টিবায়োটিকস সহজেই পাওয়া যায়।

প্রেটলেটস

প্রেটলেট পরিবর্তন ব্রিডিংকে দমন করতে পারে, একটি পদ্ধতির দ্বারা, যে মানুষের মধ্যে রক্ত কমে গেছে যাকে বলা হয় রক্তের ওরডারের পুনঃপরিবর্তন অথবা দীর্ঘ করা কোন অসুপচার অথবা অন্য কোন কারণে।

প্রেটলেটস এর উৎপাদন চাপা দিতে পারে বা অপ্রকাশিত করতে পারে লিউকেমিয়াকে, লিমফোমাকে অথবা থ্রম্বো-সাইটোফেনিয়াকে যা কেমো-থেরাপী বা রেডিয়েশন থেরাপী'র সঙ্গে চিকিৎসার কারণ হতে পারে। সুতরাং এই ধরনের রোগীকে প্রায়ই প্রেটলেট এর পরিবর্তনকে গ্রহণ করতে হতে পারে। যাইহোক প্রেটলেট পরিবর্তন উদ্দেশ্য মূলকভাবে হতে পারে না যাদের সঙ্গে আছে ইডিওপ্যাথিক থ্রম্বোসাই-টোফেনিয়া কারণ তাদের মধ্যে সাংঘাতিকভাবে প্রবৃত্ত করে, রক্তের মধ্যে যে পদার্থ রক্তকে ক্ষতি বা নষ্ট করতে পারে কোমণ্ডলির বিরুদ্ধে।

প্রেটলেট কেবলমাত্র ৫ দিনের জন্যই ষ্টোর করা যায়। কারণ এর পরে এগুলি নষ্ট হয়ে যায়।

পুনর্ব্যবহার পরিবর্তনের বিরুদ্ধে সাধারণ সম্মানগুলি

আপনি যখন কোন দানের রক্ত গ্রহণ করেছেন পরিবর্তনের জন্য তখন রক্তদানকারীর সাথে আপনার রক্তের নিশ্চয়ই একই গ্রুপের ছিল। মূল পরিবর্তন শুরু করার আগে আপনার ও রক্তদানকারী রক্ত এক সাথে মিলিয়ে দেখেন অভিজ্ঞরা দ্বিতীয়বার পরীক্ষার নিরীক্ষা-নের জন্য।

এক্টিবডি'র পুনরুদ্ভব

নিবারণমূলক উপায় নেওয়া সত্ত্বেও

বোরওয়েল ডিভিসনের জন্য স্বেচ্ছাসেবক এর প্রয়োজন

নানওয়ানী চ্যারিটেবল ট্রাস্ট বোরওয়েল বিভাগের জন্য স্বেচ্ছাসেবক খুঁজছেন যিনি আমাদের স্বপ্ন সাফল্যের সাথে সম্পাদন করতে পারবেন এবং কেন্দ্র বিন্দুতে নির্বাপিত করতে পারবেন, গ্রামবাসীদের তৃষ্ণা মেটাতে এবং বোরওয়েল ড্রিল করে দিতে পারবেন তাদের জন্য। যদি আপনি স্বেচ্ছাসেবক হয়ে সেবা করতে আগ্রহী হন, বিশেষ করে আপনার সেবা নিচের দেওয়াগুলিকে থেকে যে কোন একটা হয় তাহলে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

১. যে সব লোক বিভিন্ন ধরনের বোরওয়েল ইন্ডাস্ট্রিতে কাজ করেন।
২. যে সব লোকের বোরওয়েল বা জল সরবরাহের যথেষ্ট অভিজ্ঞতা আছে।
৩. যে সব লোক বোরওয়েলের হয়ে আংশিকভাবে কাজ করেছেন (মানে আমরা দলবদ্ধ হয়ে কাজ করবো বা দুজনে মিলে বোরওয়েলের হয়ে কাজ করেছেন বা হতে পারে যে আর্থিক অসুবিধার জন্যে কিছু লোক যারা সম্পূর্ণ ভাবে চাঁদার নাগাল ধরে আছেন)।
৪. যে সব লোক সরকারী সংস্থায় কাজ করেছেন এবং বিভিন্ন প্রজেক্টে এ আমাদের সাহায্য করতে পারবেন।
৫. যে সব লোক সময় এবং শক্তি ব্যয় করতে ইচ্ছুক আমাদের চাঁদা আদায় করতে বোরওয়েলের জন্য এবং এর কারণ প্রচার করতে ইত্যাদি কিন্তু এটা শেষ বা আদৌ যে নয়-তা নয়। এইভাবে সাফল্যের এবং কেন্দ্র বিন্দুতে আমাদের সাহায্য করা।

BOREWELL DIVISION

NANWANI CHARITABLE TRUST

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road
Bangalore 560 032, India
Fax: 080-3435929

কখনো কখনো রক্ত গ্রহণকারীর লাল রক্তের কোষ, সাদারক্তের কোষ বহণ করে চলে। রক্তদানকারীর লাল রক্তের কোষ অথবা প্লেটলেটস্। এর ফলে সংক্রামনযোগ্য পুনরভিনয় হয়। আপনি যদি অসংগত কোন রক্ত গ্রহণ করেন তাহলে আপনার উপসর্গ দেখা দেবে, যেমন জ্বর কাঁপুনি, অস্বস্তিকর ঠান্ডা, বুকে বাথা, পিঠের নিচে বাথা এমন কি শিরায় বাথা, শ্বাস কষ্ট, গোলাপী রঙের মূত্র হাইডস এবং নোসিয়া, কিডনীও কাজ করবে না এমন কি মৃত্যুও হতে পারে।

এই অবস্থার মধ্যে ইমিউনো লজিক্যাল রিএকশন্ ও বেড়ে যেতে পারে, যদি আপনি আগে অতীতে কখনো রক্ত গ্রহণ করে থাকেন। যেহেতু আপনি রক্তে এন্টিজেনস্ অনাবৃত করেছেন অনেক রক্তদানকারীর থেকে, তাই হয়তো আপনার শরীরে এন্টিবডিগুলি বেড়ে যেতে পারে আপনার অজ্ঞাত ভাল রক্তের বিরুদ্ধে।

কমিউনিক্যাবল্ ডিজিজ

এই রক্ত গ্রহণের ফলে নানা রকমের রোগও ছড়িয়ে পড়তে পারে যেমন, হিপাটাইটিস্, সাইসোপ্লাসমিসিস্ এবং এইডস্। এই জন্যই রক্তদানকারীর রক্ত খুবই ভালভাবে পরীক্ষা করা দরকার রক্ত নেওয়ার আগে, যাতে সেই রক্তে কোন রকম কোন ঝুঁকি বা বিপদ না থাকে বা সেই ঝুঁকি বা বিপদের সংক্রামককে ঝুঁকির হাত থেকে যথাসম্ভব কমানো যায়।

হিপাটাইটিস্ এর উপসর্গ-গুলিতে যোগ হয় জ্বর, জন্ডিস্, কালো পশ্রাব, নাউসিয়া এবং বমি। এইডস্ এর উপসর্গতে দেখা দেবে শরীরের ওজন কমে যাবে, ডাইরিয়া কোন কিছু গেলার অসুবিধে এবং অস্বাভাবিক ধরণের চামড়ায় ক্যান্সার।

অন্যান্য রিএকশন্স

রক্ত গ্রহণের সময় অন্যান্য সম্ভাবনাগুলিও উপস্থিত হয় বিপরীত দিক থেকে। যেমন যদি আপনার হার্টের কোন অসুবিধা থাকে তাহলে কোন বাড়তি রক্ত নেওয়া আপনার পক্ষে বিপজ্জনক হতে পারে এমন কি এই রক্ত গ্রহণের পর আপনি হয়তো

অনুভবও করতে পারেন যে শরীরে আইরণের ভাগ বেশী পরিমাণে আছে।

এটা প্রত্যেক মানুষেরই উপলব্ধি করা অত্যন্ত প্রয়োজন যারা এই রক্ত গ্রহণ করেন ভবিষ্যতে সেটা যেন কোন অবস্থাতেই বিপদের ঝুঁকি বহণ না করে বা এতে কোন সংক্রামকজনক কোন কিছুই না ঘটে ফলস্বরূপ। যদি আপনার প্রকৃতই রক্তের প্রয়োজন হয় সেটা যেন আপনার অজানা না থাকে অথবা সেই রক্ত গ্রহণে যেন অতিশয় কোন ভয়ও না থাকে।

সাধারণ অনুসন্ধান

সবচেয়ে নিরাপদের রক্ত গ্রহণ করা উচিত একমাত্র নিজের লোকের থেকেই। আপনার নিজের লোকের সংক্রমণ মুক্ত করা রক্তের নিয়মগুলি হয়তো আপনার দেহের রক্তে প্রবেশ করলে সেখানে বিপদের ঝুঁকি কম থাকে এবং আপনি নিজেও কোন সংক্রামক রক্ত অন্যকে দিতে পারেন না যা ইতিমধ্যে আপনার রক্তে আছে। নিজের রক্ত নিজের কোন জনকে দেওয়া বিশেষ করে আপনি যাকে চেনেন বা জানেন, এক্ষেত্রে বরঞ্চ আরও এটা প্রয়োজ্য হতে পারে।

একটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়তার মুহূর্তে আপনার এটা অনুভব করা খুবই প্রয়োজন যে কোথাথেকে সমানে আপনি রক্ত গ্রহণ করে চলেছেন। এবং এর ওপর আস্থা বা বিশ্বাস রাখাও বিশেষ দরকার। একমাত্র কোন মেডিক্যাল সেন্টারই অসুপচারের নিমিত্তে এর রক্ষা করতে পারে। যাইহোক আপনার ডাক্তার যদি কোন ঐচ্ছিক অসুপচারের কথা ভাবেন আপনার জন্য, তাহলে তাকে জিজ্ঞেস করুন যে আপনারই দেওয়া রক্ত সেক্ষেত্রে চলতে পারে কিনা যা আপনি কিছু সপ্তাহে আগেই দিয়েছিলেন এই অপারেশনেরই জন্য অগ্রিম ভাবে। যদি প্রয়োজন পড়ে তাহলে আপনার রক্ত স্টোরে জমা রাখা থাকবে আপনার ক্ষেত্রেই ব্যবহার করার জন্য অপারেশন চলাকালীন।

সেখানে আর কাজ থাকে আপনার রক্ত গ্রহণ করার জন্য এবং তারপর সমানে রক্তদানী কারীদের কাছ থেকে নেওয়া যেতে পারে। অতিরিক্ত কাজের

একটাই কারণ যোগ হতে পারে, বিশেষ করে আপনার রক্তের স্তরকে বজায় রাখা, আলাদা- ভাবে জমা রাখা এবং সঠিক সময়ে আপনারই জন্য সরবরাহ করা। যাইহোক এক্ষেত্রে অনেক লোকও জমা হয় তাদের সবচেয়ে ভাল সাহায্যের জন্যে। আপনি হয়তো অনুসন্ধান করতে পারেন কোন কারণের জন্যে আপনি আপনার নিজের রক্ত দান করতে পারবেন না-তাহলে এর পরের কাজ হবে অনুসন্ধান করা কোন উল্লেখযোগ্য রক্ত দানকারীর কথা। এই ব্যক্তি আপনার বন্ধুও হতে পারে বা কোন আত্মীয় যার দেহে একই গ্রুপের রক্ত আছে যেটা আপনি বহণ করতে পারেন। যাই হোক মনে রাখবেন যে "ব্লাড ব্যন্ধ"ই হলো সবচেয়ে বিশ্বস্ত কেন্দ্র যারা আপনাকে সঠিক গ্রুপের জন্য সঠিক রক্তের কথাই বলে দিতে পারেন বা কার রক্তে কোন বিরুদ্ধ জনক প্রতিক্রিয়া হবে কি না। উল্লেখযোগ্য রক্ত দানকারীর রক্ত থেকে রক্ত নেওয়া ঠিক নাও হতে পারে যাকে আপনি ভেবেছিলেন। সেখানে সবসময়ই এইরকম পরিস্থিতি থাকতে পারে যে আপনার নিজের রক্ত পাওয়া অসম্ভব। সুতরাং প্রয়োজনের সময় মনের ইচ্ছাকে অনেক সময় ত্যাগ করতে হয় রক্তদানকারীদের থেকে।

ভবিষ্যতঃ সংশ্লিষ্ট প্রতিকল্প

গবেষকরা বহুক্ষেত্রেই কাজ করে চলেছেন উন্নত সংশ্লিষ্ট প্রতিকল্পের পক্ষে রক্তের জন্য। এই জন্যে সেখানে বহু কারণ আছে। এমন কিছু যা আমাদের সাহায্য করতে পারে। রক্ত পরিবর্তনের নিবারণের ক্ষেত্রে বা কোন জটিলতার ক্ষেত্রে, যেমন কোন সংক্রামক বা সংক্রমক যোগা নয় এমন কোন রিএকশন্ এবং দানের রক্ত থেকে জয় করা যেতে পারে। যাই হোক এই সংশ্লিষ্ট রক্তের সারাংশগুলি এখনও পর্যন্ত অনুসন্ধানের আওতায় আছে। বাড়তি ক্ষেত্রে যদিও এগুলি অক্সিজেন বহন করে, কাজেই তারা কোন কিছুই সম্পাদন করতে পারে না অন্য কোন ক্রিয়াকর্ম রক্তের মধ্যে। সুতরাং সবচেয়ে ভালো পথ হলো নিবারণের বিপরীতের ক্ষেত্রে যে আপনার নিজের রক্ত আগে আপনাকে দান করতে হবে আপনার নিজেরই ব্যবহারের জন্য।

প্রৌঢ়দের যন্ত্র

প্রৌঢ়দের এখন বাড়ীতেই যন্ত্র
এনং খুশীর সম্মুখীন হওয়া উচিত।
কিন্তু বেশীর ভাগ সংখ্যার পৌঢ়রা
একা থাকতে পছন্দ করেন অথবা
নিঃসঙ্গ ভাবে এবং যা দেখা যায়
এদের অনেকেই দুর্বল স্বাস্থ্যের
দরুণই এইসব ভাবতে থাকেন।

এটা খুব সহজেই অনুমান করা
যায় যে ক্রমাগত শারীরিক শক্তি
এবং মানসিক শক্তি উভয়ই
হ্রাসের ফলেই তারা আবশ্যিকভাবে
বৃদ্ধ বয়সের এই ভবিষ্যতই ভাবেন-
কিন্তু এরকম হতে পারে না। প্রায়ই
স্বাস্থ্যের অবনতির ফল এসে
দাঁড়িয়েছে যে তারা এই ধরনের
চিন্তা-ধারার মধ্যে যেতে বাধ্য
হচ্ছেন। এমন বহুরোগ আছে
যেগুলি এই বয়সে মাঝে মাঝেই
আবির্ভাব হয় এবং এইসব
অসুখবিসুখ গুলিই তাদের কাছে তীব্র
আঘাতের মতো হয়ে দাঁড়ায় এবং
জীবনের একটা সুষ্ঠু নিয়মকে
পরিবর্তন করাতে বাধ্য করে। বেশীর
ভাগ ক্ষেত্রেই তাদের
এপোথোসিসক্রিসিস, কান - সার
কাটারাকট, ডিপ্রেসন, ডাইবেটিকস
কন্ট্রোল অফ ফেব্রু, মেডিনিট্রিশন
বিশেষ করে ভিটামিন ডেফিসিয়েন্সি,
আন্ডারএকশন অফ দি থাইরয়েড
গ্ল্যান্ড, অস্ট্রো আর্থরাইটিস,
অস্ট্রোপোরোসিস, পের্নি-ক্রোয়াস
এনিমিয়া এবং সিংগলেস এই এতো
ধরনের রোগের সম্মুখীন হতে হয়।
এর মধ্যে কিছু অসুখ আছে যা
সমানেই চলতে থাকে এবং কিছু
রোগ নিশ্চয়ই থাকে। কিন্তু এদের
মধ্যে অনেকেই আছেন যারা সেই
রোগের উপযুক্ত চিকিৎসা করাতে
পারেন না। কিছু ক্রনিক দুর্বল স্বাস্থ্য
পৌঢ়দের নানান সমস্যার মধ্যে ফেলে
দেয়। বহু বৃদ্ধরা বেশী দিন টিকে
থাকতে চায় অথবা ভাবে তাদের
কোন অভিযোগ করা উচিত নয়।
কিন্তু তাদের মনে মনে সর্বদাই একই
চিন্তা অহোরাত্রো ধাক্কাতে থাকে

কিভাবে তার এই শারীরিক উপসর্গটি
একেবারে নির্মূল হয়ে চলে যাবে।

এই চিন্তা তাদের বহু বিভ্রান্তি কর
পরিস্থিতির মধ্যে ফেলে দেয়।
এসবের জন্যে তারা নিজেদের
লোকের কাছে নিজেকে পরিবারের
লোকেদের কাছে বার্ডন মনে করেন
এবং নিজেদের কথা ভালভাবে ব্যক্ত
করতে পারেন না নিজের লোকেদের
কাছেও। কিন্তু শারীরিক চেহারা
অনেক সময়েই তাদের সংকেত
স্বরূপ জিজ্ঞাসার কারণ হয়ে
দাঁড়ায়। বোধশক্তি সম্বন্ধীয় বঞ্চনা
তাদের সাংঘাতিকভাবে মানসিক
আঘাতের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

সেই সময় যদি কোন প্রৌঢ়ের
চোখে ছানি থাকে তখন তিনি ভীষণ
ভাবে আত্মনির্ভরশীল হয়ে সেই চোখ
অপারেশন করাতে চান অথবা
শোনার অসুবিধার দরুণ কানের
মেসিন কিনতে চান। এই দুটি কারণই
তাদের কাছে এক গুরুতর এবং তীব্র
ব্যপার হয়ে দাঁড়ায় এবং এই সব
কারণেই তাদের মনের মনে মধ্যে
বহুবিধ চিন্তা, অলসতা এবং মানসিক
চাপ বাড়ে।

তাই এটা খুবই পরিস্কারভাবে
এখানে ব্যক্ত করা হলো যে পৌঢ়দের
নিয়মিত চিকিৎসার খুবই প্রয়োজন।
লক্ষ লক্ষ বৃদ্ধরা ভুগছেন
অপ্রয়োজনীয় অসিদ্ধতাতে, মানসিক
চাপে এবং অক্ষমতার কারণেই।
এই ভাবেই তাদের বাড়তে থাকে
এনিমিয়া, বেডসোর এবং মিউটেশন
যা অনেকদিন পর্যন্ত প্রায় একই
অবস্থাতে থেকে যায়। এছাড়া
ডিহাইড্রেশন এবং হাইপোটো-মিয়া
হয়তো আরো বেশী সমস্যার কারণ
হয়ে দাঁড়ায়।

এই গুলিই হলো কতকগুলি
অবস্থার কারণ যা নিচে চিকিৎসা
এবং সেবার কারণে নিমিত্তে দেওয়া
হলো যা কখনোই মনে হয় না।
নিজের থেকে অবহেলা ফলস্বরূপ

যা তীব্র হয়ে দাঁড়ায়, ফলতঃ
ডেমনটিয়া হতে পারে। কখনো বা
অত্যধিক নিরাশতার জন্য বৃ-
শারীরিক অসুবিধার জন্য তাদের
সবচেয়ে বড় সাহায্যের প্রয়োজন হবে
হাসপাতাল থেকে ছাড়িয়ে আনা।
যেহেতু এরা নানান রকমের ভুল এবং
দুর্বিসহ চিন্তার মধ্যে পড়ে যান। যারা
দৃষ্টির জন্য হাড্ডিপাড় হয়ে আছেন,
ভয়পাচ্ছেন তাদের হয়তো একাকি
বোধ হতে পারে।

স্থানের প্রকৃতি এক অত্যন্ত
প্রয়োজনীয় বিষয় প্রয়োজনা-নুসারে
তাপ এবং উচ্চ স্তরের কৃত্রিম আলো
দেবে আরাম, নিরাপদ এবং উৎসাহ
জনক পড়া, সেলাই করা এবং
অন্যান্য ক্রিয়া কর্ম। প্রৌঢ়দের কাছে
পড়ে যাওয়ার আঘাত এবং কোন
সাধারণ বিপদ খুব সংকটজনক,
এইসব কতক-গুলি নিশ্চিত কারণ।
এইভাবে একা যারা থাকেন তাদের
সব সময়েই অন্যের সাহায্যের
প্রয়োজন পড়বে এবং এই সাহায্য
অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ।

মানসিক চাপ প্রৌঢ়দের কাছে
একটি অত্যন্ত বড় কারণ এবং এই
চিন্তাধারার নিমিত্তেই তারা নিজেদের
শারীরিক এবং মানসিক বল হারিয়ে
ফেলেন এবং এর জন্যে হয়তো তারা
ভাবেন যে তারা অন্যের ওপর
নির্ভরশীল হয়ে পড়ছেন এবং

এবং : তাদের উপস্থিতিটা নিতান্তই
নিছক ব্যাপার। এই ধরনের কিছু
বিশ্বাস তাদের মনের মধ্যে কিছু
প্রশ্নকে ধাক্কাতে থাকে এবং এদের
এটাও মনে হয় যে এইসব অসুবিধার
কথা তারা ছোটদের কাছে কিভাবে
ব্যক্ত করবেন এবং সেই কারণে
তাদের শারীরিক নিজস্ব ক্ষমতা
ক্রমাগত লোপ পেতে থাকে। তারা
তখন ভাবেন তাদের এই অসুবিধার
ব্যাপারগুলিকে বা কারা উৎসাহের
সঙ্গে শুনবে বা গ্রহণ করবে এবং
কি ভাবে এর মূল্যায়ন হবে। ঠিক
সেই মুহূর্তে যদি কোন আপনজন
তৎক্ষণাত তার এই অসুবিধার
বিনিতি করে দেয়, তা যেন তার কাছে
অতি এক পরম আনন্দদায়কের ন্যায়

সমাপান রূপে প্রকাশ হবে। প্রৌঢ়দের তখন মনে হয় একটি ছোট শিশুও যদি তার এই অসুবিধার প্রতি গুরুত্ব দেয়, তা যেন তাদের কাছে আরও আনন্দের হয়।

ঠান্ডার প্রতিক্রিয়া : ঠান্ডা লাগা বৃদ্ধদের কাছে একটা নিরাট সমস্যার সমতুল্য এবং গুরুতর ব্যাপারও বটে। আমরা এখন জানি যে ঠান্ডা দূরকর্মে সমস্যা উপস্থিত এনে দেয়। এক হলো হার্টের, দ্বিতীয় হলো লাংসের। কেননা ঠান্ডা লাগলেই স্বাভাবিকভাবে এই দুই কেন্দ্রেই প্রথমে তাদের আক্রমণ করে এবং এর ফলে অনেক সময় মৃত্যুও তাদের কাছে ঘেঁষতে পিছিয়ে যায় না।

প্রত্যেক বছর এই ধরনের মৃত্যুর খবর নানান দিক থেকেই শোনা যায়, যার মূল কারনই হলো ঠান্ডা। এই ঠান্ডা কোন কোন স্থানে অত্যধিক ভাবে নীচে নেমে পড়ে যেখানে তারা সেই সময়ে প্রয়োজন মতো গরম হয়তো পান না এবং এটা ক্রমাগতভাবে বেশ কিছু দিনের জন্যে থেকে যায়। তখন প্রৌঢ়দের মানসিক অবস্থাটা এক নিদারুণময় স্থানে এসে পৌঁছায় এবং তারা রীতি মতো আতংকিত হয়ে পড়েন এবং অনবরত তাপের সন্ধানে ব্যস্ত থাকেন যেহেতু তারা শীতের কম্পমানকে কোন প্রকারের মেনে নিতে পারেন না।

দেহে তাপ বৃদ্ধদের জন্যে এক খুবই দোষনীয় বিষয়। বেশীরভাগ বৃদ্ধরা তাদের এই তাপের জন্যে চিহ্নিতভাবে উদ্ভিগ্ন কাঁপতে থাকেন কারণ বয়েস বাড়ার সাথে সাথে দেহের তাপও কমতে থাকে এবং মাসলগুলিও তখন কমজোঁরী হয়ে পড়ে।

কম্পন, দেহের তাপের সাথে সাথে জরুরী পথে বেড়ে ওঠে, যখন এই তাপ পড়ে যেতে থাকে। তাপ সাধারণতঃ হারিয়ে যায় রক্তের নালী (শিরা) দ্বারা। কারণ বয়েসের সাথে সাথে এই নালীগুলির ক্ষমতা ক্রমশঃ কমে আসে, তখন শরীরের মধ্যে উপযুক্ত তাপের অভাবে

কম্পন বোধ হয়। এছাড়া ১২টি রেগুলেশন তাদের স্বাভাবিক ক্ষমতা আশে আশে হারাতে থাকে।

এইসব কারণগুলি রক্তের চাপকে বাড়তে সাহায্য করে। অল্পচাপ বেশ দক্ষতার সঙ্গে বিনিকালটিউনের মধ্যে দিয়ে উঠতে থাকে এবং সংক্রামক কে রেজিস্ট্রি করে, এই ভাবেই এসবমতাকে কমাতে পারে। এই পরিপাটি প্রতিক্রিয়ার সারাংশ মৃত্যুর ক্ষেত্রে যে, এইভাবেই হার্টের বা লাংসের কোন তীব্র আঘাতে মৃত্যুর সংখ্যাকে বাড়িয়ে তোলে।

প্রৌঢ়দের অবশ্যই উষ্ণতার মধ্যে রাখতে হবে দূরকর্মে আঘাতের হাত থেকে বাঁচাবার কথা ভেবে যেমন ঘরোয়া তাপ দিয়ে তাদের দেহের আচ্ছাদনকে ঢাকতে হবে অথবা অন্য কোন বস্তু দিয়ে তাদের দেহকে রক্ষা করতে হবে। কম্বল জাতিয় বা কোন পশমের চাদর দিয়েই সাধারণতঃ তাদের এই কম্পন এবং ঠান্ডা থেকে রক্ষা করা উচিত। তাদের মাথা ওপারেও উষ্ণ আচ্ছাদন দরকার পশম জাতিয় কাপড়েরই।

পড়ে যাওয়া : দৃষ্টি কমে যাওয়া, শক্তভাবে না দাঁড়াতে পারা ক্ষীণ প্রতিবন্ধ, ঘূর্ণিরোগ, শক্ত বা আরষ্ট হয়ে যাওয়া মাসল এর দুর্বলতা এবং দৈব ঘটনা, এর যে কোনটাই যে কোন একজন প্রৌঢ়ের পক্ষে এগুলি অত্যন্ত এসহনীয় ব্যাপার তাই তারা সহজেই ওই সব রোগের স্বীকার হয়ে পড়ে যায়। এগুলি প্রত্যেকটি তাদের কাছে সাংঘাতিক ধরনের আক্রমণ। কারণ অনেকদিন পর্যন্ত এই সব রোগগুলি টিকে যায়।

অস্ট্রেট ও পেরোসিস বৃদ্ধদের বিশেষ করে মহিলাদের ক্ষেত্রে এমনকি কোন ছোট আঘাতও খুব বড় করে রূপায়িত হয় যা সাধারণ স্তর থেকে অনেক ওপরে থাকে এবং এর ক্রিয়া কর্মও খুব ব্যঘাত ঘটায় যার পরিণাম হয়ে দাঁড়ায় একেবারেই অচল এবং যে কোন কাজের ক্ষেত্রে একেবারে শেষের স্তরে পৌঁছিয়ে দেয়। পত্নাবের অসুবিধে এবং হার্টের উপসর্গ

প্রৌঢ়দের এক আঁত পালাচত বাঁধ। দেহের নির্দিষ্ট চামড়া চোখের জলেন কারণ হতে পারে এবং কোন মাসলেন পাঁড়া পদগাঠকে অত্যন্ত মন্থন করে দেয়। দীর্ঘদিনের কোন ব্যথা, ব্যানাম এবং অক্ষমতা।

এই সবেরই ফল দাঁড়ায় আঁত ভুজ্জ ভাবে পড়ে যাওয়া। এই সব বৃদ্ধির কারণেই এর প্রত্যেকটির ক্ষেত্রেই দৈব ঘটনা ঘটনাকে এড়ানার জন্যে যথেষ্ট এড়ানার পরিমাণে নিরাপত্তার প্রয়োজন প্রৌঢ় দের জন্য, যেমন কোন ভগ্ন মাদুর, চকচকে পাগরের মোমো অথবা কোন ভাঙ্গাচোড়া মেঝে এবং অযত্নের কোন ইলেকট্রিক তার, নড়বড়ে সিঁড়ি বা করিডর এবং শাওনার পথ। প্রৌঢ়রা সাধারণতঃ নিজেরা অতি সাবধানেই জীবনযাপন করেন এবং নিয়মের মধ্যে চলাফেরা বা ঘোরাঘুরি করে থাকেন কিন্তু আকস্মিক দুর্ঘটনাগুলি তাদের নেহাতই অজান্তে হয়ে যায় যখন তারা যথেষ্ট ভরসা হারিয়ে ফেলেন।

হাঁটাচলার সাহায্য : যে সব প্রৌঢ়দের একদিকে কোন অসুবিধে থাকে বা নেই, তবুও তাদের একটি লাঠির ভরসায় চলাফেরা অত্যন্ত প্রয়োজন যা খুবই দুর্বলতার ক্ষেত্রে, হাঁটুর ব্যথার ক্ষেত্রে অথবা হিপময়েন্টের ব্যথার ক্ষেত্রে বিশেষ ভাবে প্রয়োজন হয়। সেই লাঠির সঠিক দৈর্ঘ্যের দরকার যা হিলের ওপর ভরসা করে চলাফেরা করতে হয় এবং এই লাঠি ব্যবহার- কালীন কনুই যেন অবশ্যই ভাঁজ হয়।

সাধারণতঃ এই লাঠির ওপরের শক্ত ভাগটিতেই হাত রাখা প্রয়োজন, কারণ সেই লাঠি যখন জমির ওপর স্থাপন করা হবে শক্তি সমেত ঠিক তখনই সেই ভরসার জোরেই ডান বা বাঁ বা এগোবে। এটাই

প্রৌঢ়দের জন্য অত্যন্ত রক্ষণ যোগ্য ভরসা। কিন্তু যদি কোন একটি পা দুর্বল থাকে তাহলে সেই লাঠি সেই দুর্বল পায়ের খুবই কাছাকাছি রেখে

(২৬ পাতায় দেখুন)

পাঠকেরা চিকিৎসকের মতামত জানুন...

ডঃ স্ট্যানলী জন্ MBBS DLO MS (ENT) এবং ডঃ এলজাবেত এস. জন্ MD(Paed), DCH, DNB (Paed)

আমি একজন সতের বছর বয়েসের কলেজের ছাত্র। গত দু'বছর ধরে মাথার যন্ত্রনাতে ভুগছি। আমি ইতিমধ্যে দুটি চোখের হাঁসপাতালেও গিয়ে দেখি-য়েছি। এর মধ্যে হাঁসপাতাল আমাকে চশমা নেওয়ার জন্য নির্দেশ (প্রেসক্রাইব) দান করেছেন। আমি এই চশমার জন্য পাঁচশো টাকা খরচ করে চশমা তৈরী করিয়েছি, কিন্তু এই চশমা আমি যখন ব্যবহার করি তখন আমার মাথার যন্ত্রনা আরও বেড়ে যায়। আমি পুনরায় সেই ডাক্তারের কাছে যাই এবং এই পরিস্থিতির কথা তাকে জানাই তিনি বলেছেন যে কিছুদিন ব্যবহার করার পর এটা ঠিক হয়ে যাবে এবং এই বকমই এই অসুবিধেকে একটু মানিয়ে নিব। কুড়ি দিন পর্যায়ে এইভাবে আমার একই অবস্থা চলতে থাকে এবং কোন পরিবর্তনই আসেনি। আবার ডাক্তারদের কাছে গিয়ে এই অসুবিধার কথা বলাতে ডাক্তার বলেছেন আমার চোখের হয়তো কোন কিছুর অভাব আছে।

এর পর আমি অন্য আর এক ডাক্তারের কাছেও গিয়েছিলাম দেখাবার জন্য তিনি কিছু পরীক্ষা করার পর আমাকে উপদেশ দেন কিছু ব্যায়াম করার নির্দেশ এবং তিনিও একটি চশমা নিতে বলেছেন। এই ভাবে একবছর কেটে যাওয়ার পরও কিছুই পরিবর্তন হয়নি এবং কোন উন্নতিও হয়নি অনুগ্রহ করে কিছু উপদেশ দিন।

দুর্নীল এম. এস গাম্বি গোড.
বঙ্গালোর ক্যান্সার ডিষ্ট্রিক্ট

উত্তরঃ আপনার এই মাথা ধরার অনেক কারণ থাকতে পারে। এই মাথা ধরা যদি কোন একচেয়েই ফলের জন্য হয়ে থাকে তাহলে এটা সেক্স বেলার দিকে হয়তো আরও তীব্রতর হতে পারে। কিন্তু মূল কথা হলো যে আপনার এই নাছোড় ব্যান্ড মাথা ধরার পরিবর্তে আপনি তো একবছর ধরে চশমা ব্যবহার করেছেন। আমার মনে হয় আপনার কোন ই-এন-টি-ব বিশেষজ্ঞের কাছে যাওয়া দরকার অন্য কোন কারণের জন্যে মাথা ধরার উপসর্গ হচ্ছে কিনা, এটা জানার নিমিত্তে। যদি অন্য কোন কারণ যদি ধরা পড়ে তাহলে সেইভাবে অনুকূল চিকিৎসা জনা যাওয়া উচিত।

আমি একজন ৩১ বছর বয়েসের পুরুষ। গত দুই/তিন বছর ধরে আমি গ্যাসট্রিক সমস্যাতে ভুগছি। খাদ্য বলাতে বিশেষ ধরনের উপমা এবং চাপটি খাই এবং এগুলি ঠিকমতো হজম হয় না। আমি ইতি মধ্যে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করেছি যিনি আমাকে হিষ্টএ-১৫০ ফরমোনিড ট্যাব-

লেট দিয়েছেন। আমি যখনই এই ট্যাবলেট সেবন করি তখন আমার কোন বদহজমের বা বুকের ব্যথার সমস্যা থাকে না। কিন্তু যখনই আমি এই ট্যাবলেট খাওয়া বন্ধ রাখি তখনই আমার এই সমস্যা আবার শুরু হয়। অনুগ্রহ করে এই উপসর্গ নির্মূল করার জন্য যদি কিছু উপদেশ দেন।

জি. উমেশ, ডোড বাম্বাপুর

উত্তরঃ মূল সত্ত্বের আপনি হয়তো ভুগছেন গ্যাসট্রিটিস থেকে এবং ওয়েসোফাগিটিস থেকে এবং খুব সত্যি কথা বলাতে আপনি এর থেকে বেড়াই পাচ্ছেন মোহেতু হিস্টটাক ট্যাবলেট খাচ্ছেন। কোন বিশেষ নিষেধ খাদ্যও এই রোগের কারণ হতে পারে যেমন কোন অতিরিক্ত বা সাধারণ তেল মশলাব খাদ্য, এনাকোহন, কফি, সিগারেট এমন কিছু ড্রাগসও যা গ্যাসট্রিটিসের পক্ষে ক্ষতিকর এবং আপনি এও লিখেছেন যে উপমা এবং চাপটি খান। এর থেকেও সমস্যা হতে পারে। সবচেয়ে ভাল চিকিৎসা হলো এইসব খাদ্য গুলি ত্যাগ করা, যার কারণে বদহজম হচ্ছে এবং বুকে ব্যথা হচ্ছে আপনার ক্ষেত্রে এর আপনি নিজেই হলেন সবচেয়ে গ্রেট বিচারক এবং সমস্যাগুলি খুঁজে বার করার জন্য।

ডাক্তার, আমি তামিল-নাড়ুর তানজোর ডিষ্ট্রিক্টের এর সমাজ সেবি কর্মী। কিছু শিশুরা ডেসু স্বরে আক্রান্ত হয়েছে আমারই গ্রামের কাছাকাছি। এই স্বর কি কারণে হয়েছে এবং এই স্বরের কি কোন প্রকৃত প্রতিষেধক ব্যবস্থা আছে যা এই গ্রীষ্মকালের মরশুমে প্রযোজ্য হতে পারে?

কানাপথি, তানজোর

উত্তরঃ ডেসু স্বর হলো একটি সংক্রামক রোগ যা অর্ধো ডাইনাসের কারণের জন্য হয়। এই ডাইনাস এক মানুষের দেহ থেকে আরেক মানুষের দেহে একটি মশার মাধ্যমে চলে যায় যাকে বলা হয় এইডস ই-জিপতি। এই রোগ সাধারণতঃ গ্রীষ্মকালেই হয়ে থাকে এবং ডেসু স্বর ভ্রমণ ভাবে ভোঁয়াচে যার সঙ্গে জড়িত থাকে প্রচুর সংক্রামক এবং ইহা অল্প সময়ের মধ্যে বহু সংখ্যক ছড়িয়ে পড়ে।

দুই ধরনের ডেসু স্বর হয়। একটা হয় শারীরিক পরিস্থিতি অনুযায়ীর স্বর তীব্রভাবে যেমন মাসল এবং জয়েন্টগুলিতে খুব ব্যথা হবে এবং মাথা ব্যথা, চোখ ব্যথা হয়। আরেকটি হলো খুবই তীব্র প্রকৃতির হাইমোর্রাজিক ডেসু

স্বর যা উপসর্গ দেখা যায় যে শব্দবল চামড়া থেকে বক্তব্য হয় এবং শ্রোয়ান মতো বস। এই গুলি সাধারণতঃ শিশুদের মধ্যেই দেখা যায়। যতদক্ষ না পম্যন্ত এই বক্ত না বদলানো হচ্ছে ততদক্ষ পম্যন্ত এর জ্বালা এবং যন্ত্রনা থেকেই যাবে। এই রোগের ডাইনাসগুলির বিকক্ষে কোন প্রকৃত চিকিৎসা নেই- চিকিৎসা হলো শুধু মাত্র লাক্ষণিক।

এই রোগ বর্জিত না হওয়ার বিকক্ষে কেবলমাত্র "ভেন্টর কন্ট্রোল" ই করা যেতে পারে যেমন ম্যালেরিয়া রোগ দমন করা হয় ইনসেক্টিসাইডের দ্বারা, অপরিণোদিত জল বর্জন করা পরিবেশ অনুযায়ী।

আমি একজন ২৩ বছর বয়েসী স্কুলশিক্ষিকা। আমি যখন জলের মধ্যে দাঁড়িয়ে কোন কাজ করি জামা-কাপড় ধোয়ার জন্য বা বাসন পরিষ্কারের জন্য যখন জলে দাঁড়িয়ে স্নান করি তখন আমার হাতেও পায়ে দারুণভাবে চুলকানি হয় এবং অনুকূলভাবে হাতের তালুতে এবং পায়ের তলাতে, ও আশপাশের চামড়াতেও খুব চুলকানি হয়। আমি এর জন্য কিছু একসটারন্যাল মলমও লাগিয়েছি তাতে আমার কোন উপকার হয়নি। অনুগ্রহ করে কিছু উপদেশ দিন।

প্রীতি, বাঙ্গালোর

উত্তরঃ সব থেকে মূল কথা হলো যে আপনি যখন জলে দাঁড়িয়ে যেসব কাজগুলি করেন এবং যে সাবান বা সাবান ওড়ো ব্যবহার করেন, হাতে পারে সেই সাবানের মধ্যেই আসল অপরাধী লুকিয়ে আছে যার কারণে আপনার হাতেও পায়ে ওই চুলকানি হয়। একটি পথে এর সমাধান পেতে পারেন। হয় আপনি ওই সাবানটিকে বাদ দিয়ে অন্য কোন সাবান ব্যবহার করে পরীক্ষা করতে পারেন না হয় ওই সাবান-ই আরেকজনকে দিন এবং দেখুন তারও হাত ও পাতে ওই বকম চুলকানি হয় কিনা। এছাড়া আপনি কোন চামড়ার ডাক্তারকে দিয়ে পরীক্ষা করতে পারেন।

পাঠকেরা চিকিৎসকের মতামত জানুন...

যোগাযোগ করার ঠিকানা :
The Doctor
Nanwani Charitable Trust Magazine
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032

চিকিৎসা বিদ্যার জবর খবর

হারবাল এন্টি আর্থারাইটিক্

আর-মেগ ক্যাপসুল হারবাল এন্টি আর্থারাইটিক্‌র নিরাপদের একটি নিশ্চিত ক্যাপসুল। আর মেগ ক্যাপসুলের প্রধান উপাদান হলো যোগরাজ ও গুল। ক্লিনিকের গবেষণায় দেখা গেছে এটি আর্থারাইটিক্‌ চিহ্নিতভাবে ব্যবহৃত হয়েছে ওগুলের সাথে। ওগুলও উল্লেখযোগ্যভাবে কমানো হয় নিক্রোসিসের এলাকা থেকে গ্র্যানুলোমা পাউচের ভেতরে।

আর-মেগ আর্থারাইটিক্‌র রুটের ডিজঅর্ডারকেও আঘাত করে, ইনফ্ল্যামেশনকে দমন করে এবং মুডমেন্টের স্বাধীনতাকে পুনঃস্থাপন করে। এটা নিরাপদে ব্যবহার করার ক্ষেত্রে খুবই পরিচিত যে রোগী হাইপেরামিডিট, পেপ্টিক আলসার এবং হাঁপানীর ওষুধ ব্যবহার করেন। প্রত্যেকটি ক্যাপসুলে থাকে যোগরাজ ও গুল, অশ্বোয়ানাগন্ধ, শিলাজিত, নিরগুন্ডি, ত্রিকাতু, পাউনমাভে, দশমূল শিগ্র এবং ইরেন্দা।

তাদের জন্য ওপরের ওষুধ দেওয়া যেতে পারে যে সব রোগীরা এই নীচের অসুখগুলিতে ভুগছেন যেমন আস্টিস্‌থ্রাইটিস, রিউমাটয়েড আর্থারাইটিস, ক্রনিক মাস্‌কিউলো স্কেলেটাল ডিজঅর্ডার, এনকাইলোজিং স্পন্ডাইলাইটিস, সারজিক্যাল স্পন্ডাইলাইটিস স্কিয়াটিকা এবং গাউট, তাদের জন্য।

HIV'স একমপ্লিস

একটি প্রোটিন, যা 'এন্টিহিভস'এর ড্রাগের ব্যবসরপশনের ক্ষতি করে মানুষের মাথার ভেতরে, গবেষকরা এটা ট্রান্সডাউন করেছেন। এই ড্রাগগুলির প্রয়োজন হয় 'এইডস' কে ধ্বংসের জন্যে গবেষকরা এটা সন্দেহ করেন যে একটি প্রোটিন থাইকো-প্রোটিনকে ক্ষতি করে মাথার মধ্যে ব্যবসরপি-রেশন'এর দ্বারা, এটা একটা ইদুরের মধ্যে প্রবেশ করিয়ে ও এর পরীক্ষা করা হয়েছে। প্রোটিনের স্তরের উত্তরাধিকারী এদের মাথার মধ্যে ৭ থেকে ৩৬ বার পর্যন্ত ক্রিয়া কর্মের উৎসাহ যোগায়। এর ভোজের পরিমাণ কম হওয়া দরকার।

নিউমেডিসিন প্রিভেন্ট নাউসিয়া ইন এন্টিক্যান্সার কেমোথেরাপী

স্মিথ ক্লিন বিচাম ঘোষণা করেছেন যে ইউ এস ফুড এন্ড ড্রাগ এডমিনিস্ট্রেশন পরিষ্কার সংকেত দিয়েছে কিটিলের ট্যাবলেটের ব্যবহার ২ মিঃগ্রঃ পর্যন্ত করা যেতে পারে একটি মাত্র ট্যাবলেটে এবং এটা যে কোন সময়ে কেমোথেরাপীর এক ঘন্টা আগে দেওয়া যেতে পারে।

এখনও পর্যন্ত বলা আছে যে কিটিল ট্যাবলেটের ডোজে এক মিঃগ্রঃ পর্যন্ত দেওয়া যেতে পারে যে কোন সময়ের কেমোথেরাপীর এক ঘন্টা আগে এবং এর বারো ঘন্টা পরে ওই একই ট্যাবলেট আরেকটি দেওয়া যেতে পারে।

এখন ক্যান্সারের রোগীকে এই কিটিল দিনে একবার বা দুবার দেওয়া যেতে পারে নাউসিয়ে নিবারণের ক্ষেত্রে এবং কেমোথেরাপী করার সময়ে রোগী হয়তে বমি করতে পারে যা এইচ টি ও রিসেপটার এন্টাগোনিষ্ট নিবারণের ইঙ্গিত করে নাউসিয়ার এবং বমি হওয়ার আগে। ইম্যাটোজেনিক'এর রিপোর্ট কোর্সে ক্যান্সার থেরাপীতে যোগ হয় হাইডোজ সিস্-প্লাটিন।

বেশীর ভাগ ক্যান্সার রোগীরা যারা এন্টিমেটিক ছাড়াই কেমোথেরাপীর জন্য যায় তারা নাউসিয়ার এবং বমির খুব তীব্র আঘাত অভিজ্ঞতা করে যা সাধারণতঃ রোজই ঘটে চলেছে একথা বলেছেন পলহেসকেথ্ এমডি, কোডিরেকটর ডিভিশন্ অফ হেমাটোলজি-অনকলোজি এন্ড চিফ্, সেকশন্ অফ মেডিক্যাল অনকলোজি এট্ এনিজাবেথ'স মেডিক্যাল সেন্টার ইন বোস্টন।

ওর্যাল এন্টিবেটিকস্ যেমন কিটিল'এর মূল পরিবর্তন করা হয়েছে যা আমরা কেমোথে-রাপীর সময় মানিয়ে নিতে সক্ষম হই নাউসিয়া এবং বমিভাবকে কমাতে। এখন রোগী কেমোথেরাপীর ঠিক আগে দুটি ট্যাবলেট খেতে পারে তাদের ডাক্তারেরই চেম্বারেই এবং বাইরে আর একটা বাড়তি ডোজ নিতে হবে যখন যে বাড়ী ফিরবে।

দি ওয়ার্কমেন'স কম্পিনসেশন্স এক্ট ১৯২৩ (কর্মীদের ক্ষতি পূরণ এক্ট ১৯২৩)

শিল্পের বয়স সঙ্গে নিয়ে এসেছে এক নতুন পরিবেশের নতুন সমস্যা। মেসিন এবং যন্ত্রপাতি ক্রমাগত সংখ্যায় বেড়েই চলেছে এবং এনে জড়ো করেছে জটিলতা এক নতুন শ্রেণীর কর্মীদের জন্য এসব কর্মীরা প্রায়ই গরীব, এবং দক্ষ কিন্তু অশিক্ষিত যা ধর্মের পথের কাঁচা কর্মী। এরা ক্রমাগতই ঘটছে কিছু আকস্মিক দুর্ঘটনা এবং তৈরী করছে বিভিন্ন ধরনের রোজগারী দৈন ঘটনা। কর্মীদের ক্ষতিপূরণ এক্ট ১৯২৩ (সংশোধিত হয়েছিল মে ১৯৪৮) সালে আইন পাশ করা হয়েছিল কর্মীদের সাহায্য করতে এই কঠোর পরিশ্রমের দুর্ঘটনার হাত থেকে রক্ষা করতে। এই আইনসম্মত সুবিধাগুলি সমানভাবে প্রযোজ্য সব কর্মীদেরই ক্ষেত্রে।

কর্মীদের এই ক্ষতিপূরণ এক্টে বলা আছে যে নিয়োগকর্তা বা মালিক প্রতিবন্ধী কর্মীদের দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে আর্থিক সাহায্য করতে দিতে বাধ্য থাকিবেন। এমন কি সেই কর্মীর যদি মৃত্যুও হয় নির্ভরযোগ্য ব্যক্তি

ক্ষতিপূরণ পাবেন।

অভ্যাস বশতঃ নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি খুব সাধারণ ভাবেই জিজ্ঞাসা করা যায় যদি তিনি এই এক্টের কথা বুঝতে চান।

১. কে এই ক্ষতিপূরণ দাবী করতে পারেন?

প্রত্যেক কর্মী, যিনি যেকোন ধরনের সংস্থানে কাজ করুন না কেন দুর্ঘটনা ঘটলেই ক্ষতিপূরণ পাবেন। যদি তিনি মারা যান তার নির্ভরযোগ্যরাও এই এক্ট এর মারফত ক্ষতিপূরণ দাবী করতে পারবেন।

"নির্ভরযোগ্য" এই কথার অর্থই কেবল, যে আত্মীয় বা স্বজন সেই কর্মীরা ওপর নির্ভর করে নিত্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যের জন্যে এমনকি দুর্ঘটনার সময়েও। অধীনতা ও সমস্যার একটি প্রশ্ন এবং এটা অভিযোগ বা ক্ষতিপূরণ দাবীর ক্ষেত্রে অবশ্যই প্রমাণ করতে হবে।

উপদেশ

১. দুর্ঘটনার পরবর্তী কাল পরেই

নির্ভরকারীর অভিযোগ কার্যকরী হয় না যেমন মৃত কর্মীর স্ত্রীর পুনর্বিবাহ অভিযোগের ঠিক পথে গাবে না।

২. সঠিক অভিযোগের পথে ক্ষতিপূরণ পাবে শুধু যিনি মৃতের ওপর নির্ভর করতেন।

২. কোন্ পথের অভিযোগগুলি ক্ষতিপূরণ পাবে?

কর্মী অথবা তার নির্ভরকারী ক্ষতিপূরণ তখনই পাবেন যখন সেই কর্মীরা কোন দুর্ঘটনা ঘটে বা দুর্ঘটনায় ভুগছে।

দুর্ঘটনা অবশ্যই তার চাকুরী চলাকালীন হওয়া চাই। এই ক্ষত যদি কর্মস্থানের বাইরে আংশিকভাবে তিনদিনের বেশী হয় অথবা এই ঘটনা যদি কর্মচলাকালীন হয়ে থাকে কর্মস্থানেই। সাধারণতঃ একজন কর্মী যখনই কর্মস্থানের গেটের ভিতরে ঢুকে যায় এবং তার পরে যদি কর্মস্থানের ভেতরেই এই দুর্ঘটনা ঘটে তখন তাকে এই ক্ষেত্রে চিকিৎসার সব সুযোগ করে দেওয়া হয়।

কর্মস্থানের বাইরে কোন দুর্ঘটনা মানে যা কাজে থেকেই হয়ে থাকে যেমন সেখানে অবশ্যই কর্মস্থানের কাজের সঙ্গে যোগাযোগ থাকা চাই। অন্য আরেক কথায় কর্মী হয় তো কাজের সময়েই এমন কি ছু করছিলেন যাতে তিনি হয়তো ভেবে ছিলেন যে কোন দুর্ঘটনা ঘটতে পারে সেক্ষেত্রে দুর্ঘটনা ঘটলেই ক্ষতিপূরণ অবশ্যই কার্যকরী হবে।

যদি কোন এক কর্মী তালিকা এ অথবা বি অথবা সি'র কোন রোগের চুক্তিবদ্ধ হয় এই এক্টের মধ্যে, তাহলে তাকে বলতে হবে এটা একটা "অকিউপেশন্যাল ডিজীজ" এটাও একধরনের দুর্ঘটনার ক্ষত বলে গ্রহণযোগ্য হতে পারে এবং এই দুর্ঘটনা কর্মস্থানের বাইরে হলেও

ADVERTISE IN THE MAGAZINE

We are today one of the largest read fortnightly magazine in India. We reach all the schools, colleges, universities and public and corporate libraries in all major cities. We offer you great value and audience for your advertising rupees.

Nanwani Magazine is now published in 9 languages, viz., Bengali, English, Hindi, Kannada, Malayalam, Marathi, Tamil, Telugu and Urdu. For advertisement rates and other details please contact:

The advertisement Manager
NANWANI MAGAZINE

No.4 3rd Floor, AGS Plaza, R.T.Nagar Main Road
Bangalore-560 032, INDIA

Web site: www.nanwani.org

Email: nanwani@glasbg01.vsnl.net.in

Phone :91-080-3435929/3435066. Fax : 080-3435929

গ্রহণযোগ্য। এই ধরনের যদি কোন দুর্ঘটনা ঘটে তাহলে সেই কর্মীকে কমপক্ষে সেই সংস্থানের অধীনে ৬ মাস কাজ করতে হবে।

তিনটি কারণ ক্ষতিপূরণ দাবীর ক্ষেত্রে অবশ্যই হতে হবে।

ক. ক্ষত অবশ্যই গোচরে পড়া চাই।

খ. ক্ষত অবশ্যই দুর্ঘটনজনিত হওয়া চাই।

গ. দুর্ঘটনা দেখে মনে হতে হবে চাকুরী চলাকালীনই হয়েছে।

দুর্ঘটনা প্রমাণের দায়িত্ব কর্মীর নিজের ওপরই নির্ভর করবে।

প্রত্যেক দুর্ঘটনা আসল কারণ এবং কোন পরিস্থিতিতে হয়েছে তা খুব ভালভাবে পরীক্ষা এবং অনুসন্ধান করতে হবে। এমনকি এও দেখতে হবে যে সেই দুর্ঘটনা কর্মস্থলের বাইরে না ভেতরে হয়েছে।

যখন কোন কর্মী বাড়ী থেকে কাজের স্থানে যাচ্ছে, সে কিন্তু তখন ডিউটির মধ্যে পড়ে না। কিন্তু প্রশ্ন উঠতে পারে যে তিনি কর্মস্থান থেকে অন্য কোন জায়গাতে যাওয়ার সময় কোন দুর্ঘটনা ঘটেছে কি না। যদি সেই রকম অবস্থাতে কোন দুর্ঘটনা ঘটে তাহলে কোন রেফারেন্স সহ তা প্রমাণ করতে হবে।

দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে ক্ষতিপূরণ কখনই কম হতে পারে না এবং সেখানে কোন অবহেলাই গ্রাহ্য হবে না।

যদি কোন কর্মী এই সমস্ত নিয়মকানুনগুলি না মানেন তাহলে সেক্ষেত্রে তিনি ক্ষতিপূরণের কোন দাবীই করতে পারবেন না।

ইলাস্ট্রেশন(বিশদ বিবরণ)

নিম্নলিখিত ঘটনাগুলির ক্ষেত্রে আদালত মারফত ক্ষতিপূরণ দেওয়া হয়েছিল চাকুরী চলাকালীন এবং ডিউটিতে থাকা কালীন।

১. একজন কর্মী হৃদরোগে

ভুগছিলেন। অত্যধিক কাজের চাপের জন্য তাকে ষাটানো হয়েছিল এবং তিনি মারা যান যেহেতু সেই কাজগুলি সমানে দাঁড়িয়ে করা এবং হেঁটে চলে সেই কাজ সম্পন্ন করা।

২. যখন এক কর্মী ডিউটি থেকে বাড়ী ফিরছিলেন এবং ফেরার পথে রেললাইন পার হতে গিয়ে তিনি রেলগাড়ীর নিচেই প্রাণ হারাণ।

৩. একজন কর্মী যিনি মালেরি যার জ্বরে ভুগছিলেন। তাকে বাড়ী থেকে অনেকটা পথ হেঁটে আসতে হতো। কোম্পানী তাকে বাধ্য করতেন সেই অবস্থাতেই কাজে আসার জন্য। অবশেষে তিনি কাজে যাওয়ার পথেই মারা গেলেন।

৪. ফ্যাকটিতে চা পরিবেশন করে ছেলেটি কানটিনেতেই ফিরছিল। তখন একটি বুলেট (মোটরসাইকেল) তাকে ধাক্কা মারে এবং ছেলেটি সেইখানেই তৎক্ষণাত মারা যায়।

৫. একজন দারোয়ান ডিউটিতে থাকার সময় অনেক পাইপ উঠিয়ে উঠিয়ে রাখছিলেন তখন তিনি ভীষণভাবে আঘাত পান।

৬. এককর্মী একটি ফ্যাকটিতে কাজ করতেন এবং তিনি চোখের ছানির জন্য ভুগছিলেন। এই অবস্থাতেই তিনি সবকিছু ঠিকভাবে করতে পারতেন না।

কি ধরনের আঘাত ক্ষতিপূরণ দেবে?

যে কোন রকমের একটি দুর্ঘটনা অথবা কোন সংক্রামক জনিত রোগে মৃত্যু অথবা পুরোপুরি পঙ্গু হয়ে পড়েছে কোন কারণে অথবা আংশিকভাবে শারীরিক অঙ্গহানি হয়েছে। এই গুলির যে কোন একটি যে কোন ভাবেই সাময়িক বা বরাবরের জন্য হোক না কেন।

পুরোপুরি পঙ্গু হয়ে যাওয়া মানে অর্থ উপায়ের পথ পুরোপুরি বন্ধ একজন কর্মীর পক্ষে প্রত্যেক চাকুরীতেই, যা তিনি সব সময়ের জন্যই করতে পারতেন। এর কারণ সাময়িক বা বরাবরের জন্যও হতে

পারে।

উপদেশ

১. শারীরিক অঙ্গহানির জন্য চিকিৎসার খরচ ছাড়া অন্য কোন ক্ষতিপূরণ দেওয়া হবে না যতক্ষণ না পর্যন্ত তার আয়ের পথ বন্ধ হয়ে যাচ্ছে।

২. কেবলমাত্র শিডিউল কেসের ক্ষেত্রেই এই ক্ষতি উল্লেখিত হবে। যদি কোন কারণে এই ক্ষতি শিডিউলের তালিকার মধ্যে না হয় এবং আয়ের পথ বন্ধ না হয়। এই সবই প্রমাণ করতে হবে সাক্ষীর দ্বারা।

ইলাস্ট্রেশন (বিশদ বিবরণ)

একজন সূত্রধর দোতলায় যখন একটি জানালা লাগাচ্ছিলেন সেই সময় যে সেখান থেকে পড়ে যায়। সে খুবই সাংঘাতিকভাবে আঘাত পায় এবং তার বাঁ দিকের হাতটা কাটা পড়ে বাদ হয়ে যায়। আদালত জানায় যে এই আঘাত বরাবরের জন্যে হয়ে গেছে এবং ভবিষ্যতে সে এই ধরনের কাজে আর কোনদিনই করতে পারবে না।

৪. কখন ক্ষতিপূরণ দিতে একজন বাধ্য থাকবেন?

প্রত্যেক মালিক পক্ষই তার কর্মীর ক্ষতিপূরণ দিতে বাধ্য থাকবেন যে একজনেই হউক বা দলের হউক। মালিক যদি মৃত থাকেন তাহলে তার আইনসম্মত উত্তরাধীকারী একইভাবে ক্ষতিপূরণ দিতে বাধ্য থাকবেন।

প্রত্যেক মালিক এই ক্ষতিপূরণ নিদৃষ্ট দিনের মধ্যে দিতে বাধ্য থাকবেন। যদি ইহা উল্লেখিত সময়ের মধ্যে বা তার একমাস পরেও দেওয়া না হয় তাহলে সেই পরিমানের টাকার ওপর বছরে শতকরা ৬% সুদ হিসাবে দিতে হবে। যদি সেই দেবীর কোন উল্লেখিত কারণ না দর্শানো হয় তাহলে জরিমানা হিসাবে বছরে শতকরা ৫০% সুদও দিতে হতে পারে।

চুক্তির কাজে চুক্তি অনুযায়ী যে

কর্মীকে ভাড়া করে এনেছেন সাময়িকভাবে কোন এক কর্মী, যিনি নিজেই নিয়োগ কর্তা, যদি তিনি সেই ভাড়া করা কর্মীকে একজন মূল কর্মী হিসাবে কাজ করান তাহলে তিনি নিয়োগ কর্তা ভাড়া করা কর্মীর যে কোন আঘাতের জন্য দায়ী থাকবেন।

এবং ক্ষতিপূরণ দিতেও বাধ্য থাকবেন কাজের মজুরী অনুযায়ী। এর মানে এই নয় যে ভাড়া করা কর্মী নিজেই তার খুশী দাবী করতে পারবেন।

নিম্নলিখিত অসুখের মৃত্যুর ক্ষেত্রে নিয়োগকর্তা ক্ষতিপূরণ দিতে বাধ্য থাকবেন।

১. একজন কর্মী যিনি খুবই অসুস্থ ছিলেন কাজে যোগদান করার আগে থেকে, তার শারীরিক স্বাস্থ্যহানির দ্বারা যদি তার মৃত্যু হয়।

২. চাকরী যে ভাবেই হোক মৃত্যুর দরুণ তাকে সাহায্য করে যাবে।

৩. চুক্তির ক্ষেত্রেও যদি কোন কর্মীর অসুখে মৃত্যু হয় তাহলেও একই নিয়ম প্রযোজ্য থাকবে।

নিয়োগকর্তার দায়িত্বের ভূমিকা

অবশ্যই থাকবে তাকে জরিমানাও দিতে হতে পারে।

১. যদি নিয়োগ কর্তা দুর্ঘটনার কোন বিশেষ পুস্তক ব্যবহার করতে ভুলে যান।

২. যদি কমিশনার দাবী করেন দুর্ঘটনার তদন্তের রিপোর্ট পেশ করতে এবং তা যদি দিতে ভুল বা দেরী হয়।

৩. নিদৃষ্ট এবং প্রয়োজনীয় কাগজপত্র, যাতে প্রত্যেক দুর্ঘটনার বিস্তারিত বিবরণ দেওয়া তা যদি দিতে ভুল হয় তাহলে প্রথমেই ৫০০ টাকা পর্যন্ত জরিমানা হতে পারে।

উপদেশ

জরিমানা নিয়োগ কর্তার ওপর খুব হালকাভাবেই ধার্য করা হয়। এই তুচ্ছ পরিমাণ আরও প্রলোভিত করে দুর্বিদ্যভাবে আচরণ করতে এবং আইন পরে তা অনুসরণ করে। ট্রেড ইউনিয়ন বা সোসাল ওয়ার্কার অবশ্যই এই সেকশনের সংশোধন দাবী করতে পারেন। কথা খেলাপকারী মালিকরা আরও গুরুতরভাবে সায়েস্তা হতে পারেন এমনকি তাদের জেলও হতে পারে।

প্রৌঢ়দের যন্ত্র

(২১ পৃষ্ঠার পর)

চলবে হবে যাতে বেকায়দার দরুণ কোন অঘটন পুনরার না ঘটে। যারা ঘূর্ণিরোগে বা অক্ষমতার রোগে ভুগছেন তাদের পক্ষে এই লাঠির সাহায্যে চলাফেরা অত্যন্ত লাভজনক হবে।

যাদের খুবই পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে তারা হালকা মাপের "এলয় ফ্রেম ওয়াকার" ব্যবহার করতে পারেন। গতি অবশ্যই স্বল্প এবং মন্থর হতে হবে। কিন্তু ওয়াকার প্রায়ই ব্যক্তিটিকে অনুমোদন করবে দুর্বলতা এবং অক্ষমতার হাত থেকে বাঁচাতে, বোধ হয় এই পদ্ধতি সুষ্ঠুভাবে চলাফেরার ক্ষেত্রে অত্যন্ত লাভজনক হবে।

পুরোনো দিনের আর্ম-পিট ক্রাচ যা ওপরের কনুইয়ের নার্ভগুলিকে আঘাত করতে পারে। এগুলিকে এখন বদলে দিয়ে হালকা ধরণের ফোর আর্ম সাপোর্ট বা এলবো ক্রাচ তৈরী করা হচ্ছে। এইগুলি আজকাল চলাফেরার ভরসার ক্ষেত্রে খুবই উপযোগী হয়েছে এবং এগুলি বিভিন্ন ক্ষেত্রে ব্যবহার করা যায়। যারা ভীষনভাবে অক্ষম চলতে তাদের জন্য চার পা যুক্ত ক্রাচ অত্যন্ত সাহায্যকর হতে পারে এমনকি তিন পা যুক্ত ক্রাচও বিশেষ ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এই দুটির ওপরেই সারা দেহের ওজন ভর করে এগোনো বা পেছোনো যায়। ওয়াকিং ক্যালিপার সাধারণতঃ ব্যবহার করা হয় দুর্বল পায়ে বাড়তি শক্তি যোগানোর জন্য এবং যে কোন ধরণের আঘাতের হাত থেকে রক্ষা করার নিমিত্তে যাতে দাঁড়ানো এবং

হাঁটা দুই-ই সহজ হয়। এই ক্যালিপার স্টীলরডের নির্মিত হয় এর একেবারের নিচের দিকে রবারের জুতোর মতো যাকে প্রত্যেকদিকে, হাঁটুর নিচে বা ওপরের দিকেও থাকে যাতে পা কোন কারণে পিছলিয়ে না যেতে পারে। কিছু ক্যালিপারের হাঁটুর কাছে কবজাও থাকে।

JOIN US - TO SERVE THE POOR

We got a great suggestion from our reader in Tamil Nadu, to implement free education and free medical check ups through volunteers.

So we would like to request doctors, teachers and medical students who are willing to devote their time in the service of the poor at any place and time convenient to them, to write to us, telling us the place and time so that we can arrange through our students in that area to take advantage of your kind gesture and good will.

Please write to:

VOLUNTEER DIVISION

Nanwani Charitable Trust

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, H.T. Nagar Main Road

Bangalore 560 032, India

Fax: 080-3435929

আপনার আইনগত সমস্যার প্রশ্নের উত্তর...

এস. নাগরাজ BA, LL.B. এবং কে. বিন্দ্যা BS, LL.B.

আমি একজন সরকারী কর্মচারী। আমি এখনকার হেলথ ডিপার্টমেন্টে কাজ করি। আমি এই কাজটা গত দেড় বছর ধরে করছি এবং আমি এপজন পাকাপাকি (পার্মানেন্ট) কর্মচারী। কিন্তু আমার সমস্যা হচ্ছে যে আমি এখানে একজন সাহায্যকারী হিসাবে কাজ করি। আমি বারো স্রাস পাশ করেছি কমান্স নিয়ে। আমি টাইপও জানি এবং প্রতি মিনিটে ৪০টি শব্দ ছাপতে পারি।

আমার প্রশ্ন হলো আমি আমার এই অভিজ্ঞতা এবং বিদ্যা নিয়ে কি কোন স্রার্কের কাজ পেতে পারি কি এই ডিপার্টমেন্টে? এবং কেমন ভাবে পেতে পারি? এবং কিভাবেই বা তার প্রস্তুতি করতে হবে? আমাদের এই অফিসেরই এডমিনিষ্ট্রেটিভ ডিপার্টমেন্টে স্রার্কের পদের জন্য তিনটি স্থান খালি ছিল এবং তিনটি পদে সাময়িকের জন্যে লোকভর্ত্তি করা হয়ে গেছে তিন থেকে ছয় মাসের জন্য।

সেলিম ইব্রাহিমশেইখ, পুনে

উত্তরঃ আপনার সমস্যাটা হলো অফিসিয়াল কর্মপ্রদানী। আপনার বিদ্যা এবং অভিজ্ঞতা নিয়ে আপনাকে আপনার উচ্চ অফিসারদের মাধ্যমে খবর নিতে হবে সেই এডমিনিষ্ট্রেটিভ ডিপার্টমেন্টে যে ওই খালি পদের জন্যে যদি আপনি দরখাস্ত পেশ করেন তাহলে সেটা যোগ্যতার স্থান পাবে কিনা। আপনি এই দরখাস্ত প্রকৃত পথে করতে পারেন এবং গোপন পথে চেষ্টা করুন উচ্চ অফিসারদের মাধ্যমে যে আপনি সেই কাজটি পাওয়ার যোগ্য কিনা।

আমি নিলগিরির একটি প্রাইভেট স্কুলে স্কুল শিক্ষকের কাজ করে চলেছি। যদিও আমি এই স্কুলে সেবা করেছি আঠারো মাসেরও বেশী, কিন্তু কতৃপক্ষ ইতিমধ্যে না করেছেন আমাকে পাকাপাকি কর্মচারী না দিয়েছেন যথেষ্ট পরিমানের বেতন যা অন্যান্য শিক্ষকদের ক্ষেত্রে করা হয়েছে এবং এখনও করা হচ্ছে। আমার আর্টসের ব্যাচেলর ডিগ্রি আছে। এক্ষেত্রে এমন কি কোন রাস্তা আছে যাতে আমিও অন্যান্য শিক্ষকদের মতো একজন পাকাপাকি শিক্ষক হতে পারি এবং তাদেরই মতো সব সুযোগ-সুবিধে পেতে পারি, যা অন্যরা ভোগ করেছেন? আমি

যদিও কোন অফিসিয়াল চিঠি দিইনি যে আমি এখানে একজন শিক্ষক হিসাবে নিযুক্ত হয়েছি, আমার কি করা উচিত।

চিন্নাসামী, নিলগিরি

উত্তরঃ আপনি এখানে বলেছেন যে আপনার ব্যাচেলর ডিগ্রি আছে আর্টসে কিন্তু বার্ডিও টিচার ট্রেনিং এর কোন কোর্সের ফিল্ডেশনই নেই যার দ্বারা আপনার পদোন্নতি হতে পারে বা অন্যান্য সুযোগ পেতে পারেন স্কুল কতৃপক্ষের কাছে থেকে। আপনি দরখাস্ত স্কুল কতৃপক্ষের কাছে এবিসনে একটি দরখাস্ত দিতে পারেন ওই সুযোগ তুলিয়ে অধিকারী হওয়ার জন্যে আপনার এই শিক্ষাগত যোগ্যতা নিয়ে। এছাড়াও আপনি মিনিষ্ট্রি অফ এডুকেশনেও একটা চিঠি দিতে পারেন অনেকপক্ষেই। যদি এতেও আপনি কোন আশাপ্রদ উত্তর না পান তাহলে কোন উকিল (এডভোকেট) এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন যিনি আপনাকে এই চাকরী সংক্রান্ত ব্যাপারে সাহায্য করতে পারবেন।

মহাশয়, আমি যখন চার বছর আগে সৌদিতে ছিলাম তখন ব্যাঙ্গালোর একটি সাইট (জমি) কেনার জন্য এক রিয়েল এস্টেট কোম্পানীকে কিছু টাকা দিয়েছিলাম। এর পর কোন এক জনপ্রিয় রিয়েল এস্টেট কোম্পানী সৌদিতে জমি কেনার নিমিত্তে এম্বিবিসনের আয়োজন করে এবং এখানে বহুলোক কিছু টাকা জমা দিয়ে অগ্রিম বুকিং করেন একটি সাইটের জন্য। কিন্তু আমার কাছে সবচেয়ে আশ্চর্যের ব্যপার হলো এই যে আমি আমার সাইটের ব্যপারে যখন খোঁজ খবর করি তখন জানতে পারলাম ব্যাঙ্গালোরে আমার নামে কোন সাইট-ই রেজিস্ট্রি হয়নি। এ ঘটনা আমি কনজিউমার কোর্টকে জানাই। তারা মত প্রকাশ করেছেন যে তারা চার বছর আগেকার এই রকম কোন ঘটনার জন্য আমাকে সাহায্য করতে পারবেন না। অনুগ্রহ করে এ বিষয়ে আপনারা কোন মতামত দেবেন আমায়, যে কিভাবে আমি টাকাটা ফেরত পেতে পারি?

কমলা কৃষ্ণন, ব্যাঙ্গালোর

উত্তরঃ এই সাইট কেনার জন্য যদি আপনার কাছে কোন এগ্রিমেন্ট বা

সম্পত্তি রেজিস্ট্রাও হয়ে থাকে আপনার নামে যে কোন লোক বা কোন বিয়েল এস্টেটের নামে যে সাইটটা আপনি কিনেছেন এবং তৎসহ কতটা টাকা দিয়েছেন, তার যদি কোন প্রমানপত্র থাকে তাহলে আপনি এই টাকা ফেরত পাবেন অন্য সিভিল সুটি ফাইল করতে পারেন এবং এছাড়া ক্রিমিনাল কোর্সও ফাইল করতে পারেন সেই চক্রান্ত করিবার বিরুদ্ধে আদালতের কাছে যে আপনাকে হকিমসি টাকাটা নেওয়া হয়েছে।

মহাশয়, আমি কোচিনের একটি প্রাইভেট ফাইনান্সিয়াল কোম্পানীতে প্রায় তিনবছর কাজ করেছি। আট মাস আগে এই কাজটা আমি ছেড়ে দিয়েছি এবং মুম্বাইতে একটি ভাল কাজ পেয়েছি। আগের কোম্পানীতে আমার প্রভিভেন্ট ফান্ডের টাকা পড়ে আছে। কিন্তু সেই কোম্পানী এখনও পর্যন্ত সেই টাকা ফেরত দেয় নি। সেই টাকা আমার বর্তমান কোম্পানীতে জুড়ে দেবার জন্যে আমাকে কি কোন আইনের সাহায্য নিতে হবে? কি ভাবে আমি সেটা করব?

বাল্য, শেখর, কে. মুম্বাই

উত্তরঃ আপনি যদি আগের কোম্পানীতে প্রভিভেন্ট ফান্ডের টাকা চিক মতো দিতে থাকেন এবং বর্তমান যে কোম্পানীতে কাজ করছেন সেই কোম্পানীকেও জানাতে পারেন অথবা কোচিনের প্রভিভেন্ট ফান্ড কমিশনার কে এ বিষয়ে জানাতে পারেন এবং আপনি বর্তমান যে কোম্পানীতে কাজ করছেন সেখানে করে থেকে কাজ করছেন সেটাও মুম্বাই এর ব্যাঙ্ক ইন্টেল প্রভিভেন্ট ফান্ড কমিশনারকে জানাতে পারেন। অশোকনি এতে আপনার সমস্যার সমাধান হবে।

আপনার আইনগত সমস্যার প্রশ্নের উত্তর...
যোগাযোগ করার ঠিকানা ::
The Legal Forum
Nanwani Charitable Trust Magazine
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032

ঋতু পরিবর্তন কি ?

জন রোহ

ঋতু সব সময়েই পরিবর্তন হয় এবং এর সম্পর্কে আলোচনা করা সর্বদাই একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বস্তু। আমরা আশ্চর্য্য হই, কখনো কখনো যখন বরফ পড়ে অথবা পরের সপ্তাহেই যখন খুবই রৌদ্র হয়। আমরা এটা দেখেও আশ্চর্য্য হই যখন হাফা বসন্ত আসে অথবা তাবপরই যখন শীতসময়ে হয়। আমরা এ বিষয়ে খুবই খুবই আশ্চর্য্য হই এইসব কারণগুলি গটান জন্য এবং এসব দেখে মনে হয় সেখানে বোপ হয় আর কিছু নেই যা আমরা করতে পারি। আবহাওয়া যা-ই করুক না কেন আমাদের তা ভোগ করতেই হবে। এটা ঠিক কোন মানুষের মতো নয় যাকে আমরা দমণ বা শাসন করতে পারি, এটা কি ঠিক ?

ভাল, এই বিষয়ের আলোচনা গত দুশো বছর ধরে মত প্রকাশ করেছে পৃথিবীর আবহাওয়ার বিদ্যার বা বায়ুবিজ্ঞানের সহ কর্মীদের সাথে এবং আবিষ্কার করেছে যে আমরা মানুষরা ওখুই ক্ষমতাবিহীন নই যেহেতু আমরা বলতে পারি যে কখন কোন পরণের আবহাওয়া আসবে। মানুষের ক্রিয়াকর্মই কারণ দর্শিয়েছে পৃথিবীর কাছে শীতল হতে এক ডিগ্রি ফারেনহাইট, গত উনিবিংশ শতাব্দীর শেষ ভাগ থেকে। এবং এই ডিগ্রিকে পৃথিবী তার বাতাসে জড়িয়ে রেখেছে।

পৃথিবীর অগ্রগামী উষ্ণ আবহাওয়াই ছড়াত পারে বিভিন্ন পরণের অসুখ যেমন ম্যালেরিয়া এবং ডেঙ্গু জ্বর আবার গলিয়েও দিতে পারে পৃথিবীর নেক সন্নিহিত ভূমারের ঢাকনা এবং হিমবাহকেও পেছনে হটিয়ে দিতে অগ্রগামী হতে পারে। অপর দিকে এই আবহাওয়ার তীব্র গতি থাকার জন্য মানুষের স্বর এবং জলাভূমির থেকে উপকূল পর্যন্ত পরিবর্তন আনতে পারে যা এক ভয়াবহ বন্যাস্রোতে রূপান্তরিত হয় এবং এই বন্যাস্রোত কলি ফেলে এক চরম বিপর্য্যে আসে। যদিও

এইসব আকস্মিক বিপর্য্যের জন্যে কেউ-ই নিদ্রাভারে এম কোন সুরাহা করতে পারে না।

বেশীর ভাগ বিজ্ঞানীরা, নিয়ম প্রস্তুতকারীরা এবং ইকোনমিষ্টরা সবাই একই মত প্রকাশ করেছেন যে একত্রে নিদ্রম থাকা ছাড়া আর কিছুই করার থাকে না।

আবহাওয়ার পরিবর্তনও বদলে যায় পার্কে বসবার বেঞ্চ থেকে আবহাওয়ারই তরঙ্গের গতিবিধি থেকে যা মহাসভা সম্পর্কিত শোনার বিষয়।

বিজ্ঞানীরা যা শিখেছেন

ফরাসী পদার্থ বিজ্ঞানের পণ্ডিত জিন ফোরিয়ার একশো সত্তর বছর আগে যুক্তি-প্রদর্শন করেছিলেন যে পৃথিবীর বায়ুমন্ডল এর ক্রিয়াকর্ম সবুজবাড়ীর কাচের মতো এবং এখন তা সঠিক ভাবেই চিহ্নিত হয়েছে যাকে বলা হয় যে এটা সবুজ বাড়ীরই ফলাফল।

এই সবুজ বাড়ীর ফলাফল হলো প্রকৃতির একটি দৃশ্যমান বিষয়। ইহা ছাড়া পৃথিবী হয়তো আরও ঠান্ডার স্থান হতো। প্রায় ৬০ ডিগ্রির ঠান্ডা। সৌভাগ্যক্রমে পৃথিবীর বায়ু মন্ডলের ক্রিয়াকর্ম সবুজ বাড়ীর জানালার কাচের পাতগুলির মতো যা জাল পেতে রেখেছে সূর্যের রশ্মি থেকে শক্তি আর্জন করতে এবং রক্ষাও করতে পশ্চাদ-গামী স্থান থেকে পালিয়ে যাওয়ার জন্য।

সবুজ বাড়ীর মধ্যে গিয়ে সূর্য্য রশ্মি অতিক্রম করে কাচের পাতগুলির কানোপির মধ্যে দিয়ে এবং উষ্ণতা ভূগর্ভের ভেতরে ঢুকে যায়। তাপ ভূগর্ভের ভেতর থেকে ওঠে বাতাসের মাধ্যমে এবং এই কাচগুলি বাতাসকে রক্ষা করে পালিয়ে যাওয়া থেকে, এইভাবেই সবুজ বাড়ী অনুমোদন করে সুন্দর এবং উষ্ণ হওয়ার জন্য সুন্দর স্থান যেখানে চরাগাছ রোপণ হয় প্রচুর



পরিমানে বৃদ্ধির জন্যে।

সবুজবাড়ীর মতো, শক্তিও সূর্য্য থেকেই আসে যা পৃথিবীর জলবায়ু এবং আবহাওয়াকে অগ্রসর হতে বাধ্য করে এবং বায়ু মন্ডলের সাথে অতিক্রম করে উষ্ণ আদ্রতার মধ্য দিয়ে সবুজ বাড়ীর সবুজ কাচের পাতের মতো। এই বায়ুমন্ডলের বিশেষ পরণের গ্যাস তাপ শোষণ করে এবং ভূমিতে প্রতিফলিত হয়ে পড়ে। এর ফল এই হয় যে পৃথিবীর ওপর যে জীবন স্থাপন হয় সেটা আমরা জানি গ্যাস এবং উদ্ভিদ নামে প্রচুর বৃষ্টিপাতের ফলে। ওষু মকভূমিতে তীব্র বাতাসের শব্দ হয় ওড় ওড় এবং জংগলেও হয় প্রচুর পরিমানে উদ্ভিদ।

পৃথিবী এবং বায়ুমন্ডলের ক্রিয়াকর্ম হয় এক বিশাল দৈত্যের মতো সবুজ বাড়ীর মতো এরা (উদ্ভিদ) কতো হাজার হাজার বছর ধরেই জন্মো চলেছে এবং না জানে আরো কতো হাজার হাজার বছর ধরে জন্মাবে।

ডাটা সর্বসম্মতি ক্রমে দেখায় গ্লোবালের মধ্যে বর্ধিত কার্বন ডাইঅক্সাইড এর নিগমন ফোজিল ফুয়েল থেকে।

কেন এতো সমস্যা ?

এই সমস্যা প্রথম লক্ষ্য করেন ১৮৯৬ সালে সুইডিস্কেমিষ্ট মিঃ ভানতে আর্থেনিয়াস। মানুষের ক্রিয়া

কর্মের মধ্যে আছে যেমন গাড়ীচালানো, আনন্দ উপভোগের জন্য, কয়লা পোড়ানো হয় ঘর বাড়ীকে উত্তাপ করার জন্য, ফলকটি চালানো হয় উৎপাদনের জন্য, বন জংল কেটে পরিষ্কার করা হয় শহর তৈরীর জন্য, কাগজ তৈরী হয় লেখা ছাপাবার জন্য, জীবজন্তু সংগ্রহ করা হয় আমাদের উদর ভরাবার জন্য যার সংখ্যা চিহ্নিতভাবে বৃদ্ধি পাচ্ছে এবং বৃদ্ধি পাচ্ছে কার্বোনডাই-অক্সাইড, মিথেন এবং নাইট্রোআইস অক্সাইড সেই হচ্ছে সারা পৃথিবীতে।

সত্যি কথা বলতে এই পারিপার্শ্বিক আবহাওয়ার পরিস্থিতি বদলে গেছে বিভিন্ন ধরনের শিল্প সংস্থার জন্য এবং কার্বোনডাইঅক্সাইড ইতি-মধ্যেই বেড়ে গেছে তিরিশ পারসেন্ট, মিথারেন বেড়ে গেছে তার থেকেও দ্বিগুণ এবং নাইট্রোওক্সাস অক্সাইড বেড়েছে পনের পারসেন্ট। বিজ্ঞানীরা সাধারণতঃ বলে থাকেন যে এগুলি মানুষই ঘটিয়েছেন যেমন এই হিটটাপিং গ্যাসগুলি পৃথিবীর ওপর দিয়ে উড়ে চলেছে ০.৫১ ডিগ্রি ফারেনহাইটের গড়ে উনিবিংশ শতাব্দীতে। বেশীর ভাগ বিজ্ঞানীরা

এটাও স্বীকার করেছেন যে যদি কিছুই করা না হতো মানুষের জন্যে এই নিগমনের তাহলে মানুষের দেহতেও গঠন হতো না সবুজ বাড়ীর মতো গ্যাস তাহলে শুধুমাত্র জলো মোতো সবুজ উদ্ভিদ হাজার হাজার বছর পরে। একটি মাত্র ই পি এ মডেল দেখায় শুধুই কার্বোন ডাই অক্সাইডের বৃদ্ধি হলে ৩০ পারসেন্ট থেকে ১৫০ আগামী তাপের মাত্রা।

উনিবিংশ শতাব্দী থেকে ই. পি. এ রিপোর্ট করেছে যে পার্থিব তাপের মানে হচ্ছে তাপমাত্রার উপরিভাগে উঠেছে ০.৬-১.২ ডিগ্রি ফারেনহাইট, নটি উষ্ণ বছর সমেত গত ১৪ বছরের মধ্যে গত শতাব্দীতে। সবচেয়ে স্মরণীয় উষ্ণবছর ছিল ১৯৯৫ সাল। সেখানে লক্ষ্যনীয়ভাবে হ্রাস পেয়েছিল তুমারপাত নদনি হেমিসফিয়ারে এবং আরসিটিক মহাসমুদ্রে বরফ সবচেয়ে বেশী ভেসেছিল। পৃথিবীর সব সমুদ্রেরই উচ্চতা প্রায় ৪ থেকে ১০ ইঞ্চি পর্যন্ত ওপরে উঠে গিয়েছিল এবং এতে জমির উচ্চতা প্রায় এক

পারসেন্ট বেড়ে গিয়েছিল।

এই পার্থিব পরিকল্পনা যা মানুষ গঠন করেছে, তার আবহাওয়ার পরিবর্তন এসেছে অধিক পরিমানে তরু বিতর্কিত ভবিষ্যত সংকেত দাতা ভবিনাধনী করেন যে এই সবুজবাড়ীর গ্যাস আগামী দিনে আবহাওয়ার আন ও পরিবর্তন আনবে। তারা আরও বলেন যে তুমারের বরফ গলে গিয়ে সমুদ্রের উচ্চতা আরও এক ফুট ওপরে উঠে যাবে উপকূল অংশে এবং প্রায়ই ভয়ানক ধরনের বাড় বাতাস উঠবে। একই পরিমানে বাষ্পীয়করণ বেড়ে যাবে সারা পৃথিবীতে যার কারণ হয়ে দাঁড়াবে বিভিন্ন ধরনের অসুখ নিশাল আকারে ছড়িয়ে পড়বে যেমন ম্যালেরিয়া এবং ডেঙ্গু এবং ভীষণভাবে বেড়ে যাবে তাপমাত্রা অসুস্থতা এবং মৃত্যু।

অপর দিকে অবিবাসী দৃষ্টি এবং ভূতত্ত্ব বিমায়ের অনুসন্ধানগুলি পৃথিবীতে চিহ্নিত করা আবহাওয়াকে এক দুর্দান্ত পরিবর্তন এনে দেবে।

ডাঃ এস. ফ্রেড. সিংগার

অমূল্য কথা, অ-মূল্য পাতায়

১০ সেখানে একটি মাত্র কোণ আছে এই পৃথিবীতে এবং সেখানে থেকেই আপনি আপনার উন্নতি শুরু করতে পারেন, সেটা আপনার নিজেরই জন্য।

এলডাউস হাকসলে

১১ একটি বিরাট রাজ প্রতিনিধিত্বে আপনি জয়ী হতে পারেন যে কোন একজনকে অতিক্রম করে এবং তাকে খুবই সভ্যপথে পরাজিত করে।

জন বিলংস

১২ আপনি হয়তো কোন দিনই জানতেন না যে যথেষ্ট মানে কি যাতোক্ষণ না পর্যন্ত আপনি নিজে যথেষ্টর চেয়েও বেশী পান।

উইলিয়াম ব্রেক

১৩ কোন অগ্রিম বন্ধুকে কোন দিনই

প্রত্যাখান করতে নেই। দশজনের মধ্যে নয় জনও যদি কিছু না এনে দিতে পারে পরিশেষে একজন কিছু আপনাকে কিছু পূর্ববার ফেরত দিতে বা এনে দিতে পারে।

ম্যাডাম ডি টেনসিন

১৪ জ্ঞান অর্জন করার নিমিত্তে একজন অবশ্যই পড়াশুনা করে কিন্তু নিজের জ্ঞান অর্জন করতে হলে একজন অবশ্যই ঠিক মতো পর্যালোচনা করবেন।

মারলিয়ান ভোস সাভান্ট

১৫ আপনি যদি ঘুমোতে না পারেন, তাহলে উঠে পড়ুন এবং সেখানে কিছু করুন শুয়ে থাকার এবং চিন্তা করার পরিবর্তে। এটা হলে সেই চিন্তা যা আপনাকে কাছে এনে দেবে কিন্তু ঘুম হারিয়ে যাবে না।

ডেল কার্নেজ

১৬ মনযোগ দিয়ে শেখা কিন্তু হঠাৎ

হয়ান, চিৎকার করা হয়েছিল আবেগের সাথে এবং উপস্থিত হয়েছিল অপব্যবহার-শীলতার উদ্দেশ্যে।

এলিগাইন আদামস, ১৯৭০

১৭ নায় সংগত মানুষ পরিবর্তনের দ্বারা নিজেকে উপযোগী করে তোলে পৃথিবীর কাছে, নায়সংগত নিতীন মানুষ জিদ করে পৃথিবীর সাথে নিজেকে খাপ না মাওয়াতে নিজের প্রতি সুতরাং সব উন্নতিই নির্ভর করে নায়সংগত নিতীন মানুষটির ওপর।

জর্জ বার্নার্ড সা

১৮ দীর্ঘ দিনের অভ্যাস চিন্তা না করা যে একটি ভুল জিনিষ দেয় ভাসা ভাসা আপত্তি সাদৃশ্য নির্ভুলের হয়ে।

সাদারণ জ্ঞান, ১৭৭৬, পরিচয়।

টুকরো হাঁসি, একটু হাঁসুন

একটি লোক অভ্যন্ত চিত্তিত দৃষ্টিতে ছুটে এসেছিলেন। একটি ঔষধের দোকানে। সেখানে এসে দোকানীকে ফিস ফিস করে জিজ্ঞাসা করল যদি তার জানা থাকে কোন ঔষধের নাম যে কি ভাবে হিষ্কা ওঠা বন্ধ হয়। কথাগুলি হিষ্কা তুলতে তুলতেই লোকটি বলছিলেন। দোকানী কোন সংকেত না করেই লোকটির গালে সপাতে একটি থাপ্পড় মারলেন। রাগে এবং দুঃখে লোকটি তীব্র স্বরে প্রতিবাদ জানাল তার প্রতি এই দুর্ব্যবহার করার জন্য।

দোকানী তখন লোকটিকে বলল "বোধ হয় এখন আর তোমার হিষ্কা উঠছে না। তাই না? তোমার কি মনে হয়?"

লোকটি উত্তর দিল "না" কিন্ন আমার বৌ গাড়ীর বাইরে এসে তোমার সব কাণ্ডই দেখেছে, বুঝলে!

দোকানী বলল "ওঃ তাই বুঝি? কিন্তু ওই থাপ্পড়টাই ছিল তোমার আসল ওষুধ-এবারে আর কথা না বোলে বাড়ী যাও।

★ ★ ★

একজন নতুন আইনবিদ (উকিল) সবেমাত্র তার অফিসটি খুলছেন। এমন সময়ে এক ব্যক্তির আগমনে দেখেই আইনবিদ হঠাৎ টেলিফোনের রিসিভারটি তুলে নিয়ে নিজের থেকে বলতে লাগলেন "না, দেখুন আমি আপনার মামলাটি নিতে পারবো না এমনকি পাঁচ হাজার টাকা দিলেও না, তা ছাড়া আমি এখন খুবই ব্যস্ত আছি, বলেই টেলিফোন-টি নামিয়ে রাখলেন।

এবারে আগন্তুককে জিজ্ঞেস করলেন উকিল বাবু "হ্যাঁ বলুন, আপনার জন্যে কি করতে পারি?"

আগন্তুক জানাল যে "না, আমি এসেছি আপনার টেলিফোনের তার কেটে দিতে- কারণ আপনার ১৯০০ টাকার বিল তিন মাসের ওপর বাকি পড়ে আছে।

আইনবিদ মনে মনে ভাবলেন

"কেন যে অভিনয়ের ছল করে ৫০০০ হাজার টাকার কথা বললাম!" সাল্লা, যেখানেই বাঘের ভয় সেখানেই সন্ধ্যা হয়।

★ ★ ★

আশি বছরের এক বৃদ্ধ ব্যক্তি কোন সিনেমা হলের সামনে দাঁড়িয়ে সেখানকার বিভিন্ন ধরনের ফটোগুলি দেখছিলেন। সেই ফটোগুলির সাথে মিলিয়ে মিলিয়ে দেখছিলেন তার শরীরের সাথে কোন অংশটুকুর মিল আছে। দুঃখে সবেমাত্র বলেছেন "হায় ভগবান"! হঠাৎ একটি তার এক বাল্য বন্ধু এসে জিজ্ঞেস করল "দেখছো কি, বিশু"।

সহাস্যে বৃদ্ধ উত্তর দিলেন তাকে "কিছুই না, শিশু"।

★ ★ ★

খুব ফিটফাট এক ব্যক্তির বাড়ীতে একটি ছাগল এবং একটি কুকুর ছিল। ব্যক্তিটির চিন্তাধারার প্রশংসা করতে হয়। কুকুরের রোজই দুধের প্রয়োজন। কিন্তু দুটি প্রানীরই গায়ের রঙ গাঢ় বাদামী।

ব্যক্তিটি প্রাতঃ ভ্রমণে যান কুকুর নিয়ে আর সন্ধ্যাভ্রমণে যান ছাগলটিকে নিয়ে ঘাস পাতা খাওয়ানোর জন্যে। একদিন ভোরে শখ করে দুটিকে নিয়েই বেড়ালেন। যেহেতু কুকুরের লাইসেন্স ছিল ন-তাই পুলিশ কুকুর-টিকে ধরে নিয়ে গেল। ব্যক্তিটি অগত্যা ফিরলেন ছাগলটিকে নিয়ে। সারা রাস্তা সেটি ভাঁ ভাঁ করতে করতে এলো। ব্যক্তিটির শখের প্রশংসা করতে হয়! তিনি নিজেও কপাল চাপড়াতে শুরু করলেন সাটপান্ট পড়ে ফিট ফাট হয়ে ছাগল হাতে নিয়ে তাকে বাড়ী ফিরতে হলো।

★ ★ ★

এক পৌঢ় দম্পতি রোজই প্রাতঃ ভ্রমণে যান এক সাথে। প্রৌঢ়ের চোখে বেশী পাওয়ারের চশমা কিন্তু প্রৌঢ়ের চোখে কোন চশমা নেই। প্রৌঢ় পাথে ইটতে গিয়ে একটু হোঁচট

খেলেই প্রৌঢ়া রেগে গিয়ে বলেন "একটু দেখে চলো, রোজই তো দেখি তুমি হোঁচট খাচ্ছ।

প্রৌঢ় বললেন "তুমি বরঞ্চ আমাকে জড়িয়ে ধরে চলো, তাহলে আর পড়বো না"

প্রৌঢ় গর্জন করে বললেন "বাব্বাঃ সে কি কথা গো, এই বয়েসে তোমায় জড়িয়ে ধরে কি পথে বসবো না কি! তুমি বরঞ্চ তোমার চশমাটি খুলে হাঁটার অভ্যাস করা"

★ ★ ★

বৃদ্ধ উকিল বাবু দিনের কাজ শেষ করে সেদিন সন্ধ্যা হওয়ার অনেক আগে বাড়ী ফিরছিলেন। পথে ভাবতে ভাবতে যাচ্ছিলেন দুঃখ করে যে, আজ মক্কেল বেশী জুটলো না-তাই রোজগার বেশী হলো না, তাছাড়া আজ গরমও পড়েছে প্রচুর-তাই হয়তো আজ হাত গরম হলো না।

এমন সময় একটি হাত পাখা বিক্রিওয়ালা চিৎকার করতে করতে যাচ্ছিল উকিল বাবুর পাশ দিয়েই "পাখা চাই, পাখা নেবেন", ইত্যাদি। উকিল বাবু তাকে ডেকে জিজ্ঞেস করলেন "কি হে, তোমার পাখা কতো করে?"

বিক্রেতা জানালো "বাবু, মাত্র ৫০ পয়সা" উকিল বাবু আশ্চর্য হয়ে একটি হাত পাখা হাতে নিয়ে পরখ করে দেখতে লাগলেন। তার মনে হলো এই পাখার হাওয়া তেমন জোড়দার নয়! তা স্বত্ত্বেও বিক্রেতাকে বললেন "তোমার পাখায় তো হাওয়া বেশী লাগছে না!"

বিক্রেতা আশ্চর্য হয়ে বলল সে কি কথা বাবু, আমার পাখায় হাওয়া লাগলো না! আপনি কি ভাবে হাওয়া খাচ্ছিলেন?

উকিলবাবু-কেন! সবাই যে ভাবে পাখা হাতে নিয়ে নাড়ে-সেই ভাবে। বিরক্তিতে বিক্রেতা বলল "৫০ পয়সার পাখা হাতে নিয়ে নাড়তে নেই বাবু, ওটিকে দাঁড় করিয়ে নিজের মাথাটিকে নাড়তে হবে, তবেই হাওয়া লাগবে, বলেই সে পিটান দিল। উকিল মনে মনে বললেন "ওঃহরিঃ, তাই বুঝি!

সব স্কুল, কলেজ এবং শিক্ষাকেন্দ্রগুলির কাছে সম্পাদকের খোলা চিঠি

প্রিয় প্রধান শিক্ষক/অধ্যক্ষ,

আমি অত্যন্ত বাঞ্ছিত থাকবো এবং এটি অনুমোদন করব একটি উপকার পাওয়ার নিমিত্তে যদি আপনি উৎসর্গ করতে পারেন আপনার সংস্থার কিছু উজ্জ্বল এবং মেধাবী স্বেচ্ছাসেবক ছাত্র-ছাত্রী, যারা আমাদের এই ম্যাগাজিন খানি গ্রামের দরিদ্রমানুষদের কাছে বিতরণ করতে পারবে অথবা যে একটি বিশেষ স্থানে বিশেষ সময়ে সেই গরীর মানুষেরা একত্রে যখন জমায়েত হয়, সেখানে তাদের কাছে আমাদের এই ম্যাগাজিনের সম্পূর্ণ বক্তব্য রাখতে পারবে নিয়মিতভাবে। ভগবান আপনাকে এবং ছাত্র-ছাত্রীদের এই সংকাজের জন্য আশীর্বাদ করবেন।

আমরা আমাদের তালিকাতে আপনার নাম লিখবো এবং আপনাকে যথোচিত সম্মান দেবো আমাদের এই ম্যাগাজিনে ছাত্র-ছাত্রীদের সার্টিফিকেটের পাশে। ছাত্র-ছাত্রীদের নাম লিখিত ভাবে নিশ্চিত করে আমাদের কাছে অনুগ্রহপূর্বক জানানোর জন্য আমরা আপনার প্রশংসা করি।

স্কুল এবং কলেজ থেকে আমরা এরকম প্রচুর উত্তর পেয়েছি আমাদের এইভাবে জোগাড় করে দিয়েছেন অনেক স্বেচ্ছাসেবক এবং এরা গ্রামে গিয়ে আমাদের এই ম্যাগাজিনের মূল- বক্তব্যগুলি গ্রামবাসীদের কাছে ব্যক্ত করেছেন। আমরা পাঠকদের কাছেও এই আবেদন রেখেছি যে, আমরা প্রত্যেক পক্ষকালীন ম্যাগাজিনে একটি নামের তালিকা তৈরী করি কিছু নামের। নিচে এইরকমই কিছু শিক্ষাকেন্দ্র এবং তাদের ছাত্র-ছাত্রীদের নাম দেওয়া হলো যারা গ্রামের গরীর মানুষদের জীবন - ধারা বদলে দিয়েছেন।

১. মহর্ষি অরবিন্দ ইনস্টিটিউট অফ সায়েন্স এন্ড ম্যানেজমেন্ট জয়পুর, রাজস্থান

ছাত্রগণ-সুরেশ শর্মা, ঘনশ্যাম শর্মা, সুস্মিত রাজ, বিবেক রাজ, সঞ্জীব আচার্য, ওম প্রকাশ, আগরওয়াল বর্ণালী দেবী এবং কেশব বিশ্বাস।

২. প্রধানশিক্ষক-প্রগতি বিদ্যা নিকেতন, বিজয়বাড়া, এ.পি

ছাত্রগণ-ডি.পদ্মাজা ডি. কে.আই.আপ্পা, টি.মোহন কুমার, এস.কে.করিমোল্লা, ডি.রমেশ,কিশোর কুমার, পরমেশ্বরী, ডি.দীনেশ কুমার, এস.ভেঙ্কটরমানা, ডি.দীনেশ কুমার, এম.ভরলক্ষ্মী, এস. রবি শর্মা, এম.কে.রমজানি।

৩. হস্টেল ওয়ার্ডেনঃদি লিভিংস্টোন ফাউন্ডেশন স্কুল দিমাপুর, নাগাল্যান্ড

এবং দু'শো তিরিশ জন স্বেচ্ছা সেবক।

দ্বিতীয় পুরস্কার পাওয়ার উপদেশ দিলেন মিঃ পি.ভি.গোপালকৃষ্ণন পরাখাল ভাজাপল্লী, এডাপাল পঃ অঃ কেৱালা, যিনি আমাদের প্রিন্সিপালকে অনুরোধ করেছেন আবিষ্কার করতে নানওয়ানী ম্যাগাজিন সোস্যাল ক্লাব আপনার শিক্ষা কেন্দ্রই উদ্বোধন করতে যেখানে আপনি একটি কমিটি গঠন করবেন এবং সেখানে এই ম্যাগাজিনের বিশদ বিবরণগুলি শুধু পড়েই শোনাবেন না ছাত্র-ছাত্রী- তাদের অভিভাবকদের সঙ্গেও আলোচনা করবেন। ছাত্র-ছাত্রী এবং তাদের অভিভাবকরাও আমাদের ম্যাগাজিনের ক্রমাগত উন্নতির জন্য মতামতও পেশ করতেও পারবেন। আমাদের কাছে সেই কমিটি সদস্যদের নাম পাঠান এবং আমরা আরও আনন্দের সঙ্গে আমাদের ম্যাগাজিনে তাদের নাম ছাপাবো এবং তাদের কাছে পাঠাবো এ্যওয়ার্ড সার্টিফিকেট।

শুভেচ্ছা সহ

এস.নানওয়ানী-এডিটর



BOREWELL DIVISION

Give the thirsty poor a glass of water and you have quenched his immediate thirst for a day. Give him a borewell; you have quenched his and his entire villagers' thirst for life.

Dear Readers,

We thought our readers would be very happy to hear of our other major activity, namely, drilling *new borewells* and repairing of existing borewells in the villages which have acute water shortage.

We have drilled hundreds of new borewells at our cost in various villages with acute shortage of water. We have also till date repaired *thousands of government borewells (many of which were non functional for many years)* throughout South India, thereby helping lakhs of poor villagers to get access to potable water.

As most of you are aware 80% of our population live in our villages. **EVEN TODAY CRORES OF OUR VILLAGERS DO NOT HAVE ACCESS TO PUBLIC WATER SUPPLY SYSTEMS and PROPER SANITATION.** It is not uncommon to find young children and women walk miles to fetch water for their daily needs. In a lot of villages people go to fetch water from very unhygienic, dirty ponds and stagnant rain water and lakes, thereby getting infected by all sorts of water borne diseases.

We have just started a scheme whereby we invite you to sponsor a borewell at a cost of Rs.30,000 per borewell which we shall drill & shall install handpumps. Water through borewells is tapped from underground spring at a depth of anywhere between 200 to 500 feet below ground level. We will be very happy to put your name on the handpump installed. You may do this deed directly with your local borewell agency in which case we can help you or through Nanwani Charitable Trust.

Please contact us for further details. We have good co-ordination with various government agencies, village panchayats, geological survey departments and have identified many villages with large population that have ground water sources and are available for drilling. We have a large network of staff to supervise and implement this project.

We personally guarantee every Rupee of your donation against any misuse. We will send you a photograph and the address of the site where your borewell has been installed and you may go and visit the site of the borewell at any time. God will bless you for this besides thousands of villagers praying for your well being.

SUBSCRIPTION FORM

FOR ALL THOSE WHO CAN AFFORD

Please provide the following contact information :

Name/Title		
Organization		
Street address		
Address (cont.)		
City/Postal Code		
Phone	(O):	(R):
Fax / E-mail :		

Please provide the following order information :

No. of Borewells to be installed	X	Amount	Total Amount
	X	Rs. 30,000	Rs.

Method of Payment:	Number	Amount
Cash		
Cheque		
Money Order		

Please indicate how you would like the information to appear on the name plate :

Some of the actual donors names →

DONATED IN LOVING MEMORY OF GOPALDAS AND RAMI MIRCHANDANI COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST

OR

DONATED BY _____ _____ COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST
--

YOUR DONATIONS ARE EXEMPT U/S 80G OF THE I-T ACT, 1961.

**রাশিফল আপনাদের অনুরোধে সংকলিত করা হল। কিন্তু মনে রাখবেন
জীবনে সাফল্য আসে কঠোর অনুশীলন এবং ধৈর্যের মাধ্যমে**

আপনার ভাগ্য জানুনঃ রাশিফল



মেঘ

বাড়িতে কিছু অঘটন ঘটতে পারে। রাজনীতিতেও কিছু খারাপ অবস্থা আসতে পারে। চাকুরীতে সম্ভাবনা আছে। কোন দৃষ্ট কাক্সি শুভ কাজে বাধা দিতে পারে। শিক্ষা ক্ষেত্রে বাধা আসতে পারে। মাথা ব্যথা কিম্বা অন্য রোগের লক্ষণ দেখা দিতে পারে। রাজ্য সরকারের লাভের সম্ভাবনা আছে। ১৩ তারিখ চিন্তাজনক থাকবে।



বৃষ

পরিবারে কিছু খারাপ অবস্থা দেখা দিতে পারে। সম্ভাব্য শরীরের পতি লক্ষ্য রাখা দরকার। আয়ের বৃদ্ধির সম্ভাবনা আছে। সম্ভাব্য শুভখবর প্রাপ্তির সম্ভাবনা আছে। ভ্রমের সম্ভাবনা আছে।



মিথুন

সময় খারাপ যাবে। কঠিন পরিশ্রমে ও সঠিক লাভের পথে বাধা দেখা দিতে পারে। স্বাস্থ্য ভালই থাকবে। কোন পুরোনো বন্ধুর সঙ্গে আলাপ হতে পারে। তাড়াতাড়ি করে কাজ না করাই ভালো, বাধা আসতে পারে। পরিবারের দূশচিন্তা দূর হবার আশা আছে। পিতার শরীর নিয়ে চিন্তা দেখা যেতে পারে।



ককট

বৈবাহিক জীবনে দূশচিন্তা আসতে পারে। রাজনীতিতে সফলতার রূপ দেখা দেবার সম্ভাবনা আছে। পুরোনো বন্ধুর সঙ্গে আলাপ হতে পারে। শিক্ষা ক্ষেত্রে বাধা থেকে মুক্তি পাওয়া যাবে। ভাইদের থেকে অঘটন ঘটানোর সম্ভাবনা দেখা দিতে পারে। মোট পরিস্থিতি ভালো থাকবে। কুমারীদের বিবাহের সম্ভাবনা আছে। কোন শুভ খবর ও লাভের সম্ভাবনা ইচ্ছাং দেখা দিতে পারে।



সিংহ

প্রথম প্রথম সময় কোন শুভ কাজে চিন্তার কারণ দেখা যেতে পারে। টাকার অভাবে কোন গুরুত্বপূর্ণ কাজে বাধা আসতে পারে। শরীর ভালো থাকবে না। পরিবারের কোন সদস্যর সাথে মনমালিন্য হতে পারে। মাতা দ্বারা লাভ হতে পারে, কিন্তু অসুবিধা থাকতে পারে। ১৬ তারিখ ভালো যাবে না কিন্তু ১৭ এবং ১৮ তারিখ খুব ভালো দিন। শুভ কার্য সম্পন্ন হবে। পরিস্থিতি মোটামুটি ভালই থাকবে। আর্থিক অবস্থা ভালো থাকবে।



কন্যা

পুরোনো বিবাদ থেকে মুক্তি পাওয়া যাবে। আর্থিক অবস্থা মোটামুটি ভালো থাকবে। ইচ্ছাং কোন স্ত্রীলোকের কাছে থেকে শুভ খবর প্রাপ্তির সম্ভাবনা আছে, কিন্তু নিরাশা ও সামনে আসতে পারে। শুরুতে সময় ভালো থাকবে। গুরুত্বপূর্ণ কাজের সম্পন্ন হবার সম্ভাবনা। জমি নিয়ে বাদ-বিবাদ হতে পারে।



তুলা

শুরুতে কাজের শেষ করে দেন ওয়া ভালো, পরে অসুবিধা হতে পারে। ভাই-বোনদের মধ্যে কাগড়া কাটি হতে পারে। সম্পর্ক নিয়ে অশান্তির সৃষ্টি হতে পারে। কোন ভ্রমের রোগ বা অপারেশনের সম্ভাবনা আছে। দূর শরীর নিয়ে চিন্তা দেখা যেতে পারে।



বৃশ্চিক

সবকারী কাজে লাভের আশা। রাজনৈতিক ক্ষেত্রে আশা বৃদ্ধির পাওয়ার সম্ভাবনা। পুরোনো দিনের সম্পর্ক ও ওয়ার সম্ভাবনা। ইচ্ছাং কোন শুভ কিম্বা লাভের খবর পাওয়া যেতে পারে। কোন খারাপ কাজের জন্য খুব সচিব ও মনমালিন্য দেখা যেতে পারে। দিনের কিম্বা দল নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা।



ধনু

অনেক প্রকারের লাভ-ফতির সম্ভাবনা। পরিবারের মধ্যে শান্তি থাকবে। ভ্রমের যোগাযোগ আছে। সম্ভাব্য কে নিয়ে উহার শরীর কে নিয়ে চিন্তার কারণ দেখা যেতে পারে। শিক্ষা ক্ষেত্রে বাধা দেখা যেতে পারে। কাজের লাভ বৃদ্ধির সম্ভাবনা আছে।



মকর

মাতার শরীর ভালো না যাওয়ার সম্ভাবনা। জন রোগের লক্ষণ দেখা দিতে পারে। রাজ্য সরকার থেকে লাভ প্রাপ্তির আশা। কোন ছোট-খাটো চোট কিম্বা অপারেশনের রূপ দেখা যেতে পারে। চাকুরী ক্ষেত্রে পবি বর্তন দেখা যেতে পারে। আয় বৃদ্ধির সম্ভাবনা। আয় এবং ব্যয় মোটামুটি ভালো থাকবে। ইচ্ছাং লাভ প্রাপ্তি এবং কাজের দ্বারা উহা সম্ভব। শিক্ষাক্ষেত্রে বাধা থেকে মুক্তি। পুরোনো জিনিস প্রাপ্তির সম্ভাবনা। পিতার স্বাস্থ্যের চিন্তা দেখা যাবে। পিতা-পুত্রের মধ্যে মনমালিন্য দেখা যেতে পারে।



কুম্ভ

সম্ভাব্য দ্বারা শুভ খবর প্রাপ্তির সম্ভাবনা। রাজ্য সরকার দ্বারা লাভ প্রাপ্তির সম্ভাবনা। চাকুরী ক্ষেত্রে আয় বৃদ্ধির আশা। ব্যবসায়ীদের লাভের আশা। ব্যবসা দ্বারা অর্থের নষ্ট হতে পারে।



মীন

নানান সমস্যা দেখা দিতে পারে। গাড়ী এবং ঘর হইতে কোন প্রকারের সমস্যা আসতে পারে। শিক্ষাক্ষেত্রে হইতে ভালো খবর পাওয়া। প্রেমের পক্ষে সাফল্য লাভ। ইচ্ছাং কোন অচেনা লোকের দ্বারা ব্যবসাতে লাভের বৃদ্ধির সম্ভাবনা। ভ্রমের যোগাযোগ আছে।

Best compliments from :



Computer Super Market

No. 21/A, First Main Road
(Next to Petrol Pump)
G.M. Towers, Gandhinagar
Bangalore - 560 009

Phone : 2257479, 2094045
Fax : 2094046



ইন্টারনেট: <http://www.nanwani.org>
 প্রকাশিত হয়: হিন্দি, কানাড়া, তেলেগু, মারাঠী,
 মালায়ালম, তামিল, উর্দু ও ইংরেজিতে

পাক্ষিক
 মে 16-31, 1998

বিনামূল্যে দরিদ্রদের জন্যে জ্ঞানের পুস্তক
 সমস্ত ভারতীয়দের জন্য শিক্ষামূলক পত্রিকা

নানওয়ানী
 চ্যারিটেবল্ ট্রাস্ট ম্যাগাজীন

১. আয় করতে শিখুন ২. আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন ৩. আপনার অধিকার জানুন
 ভারতের সর্বাধিক পাঠক দ্বারা সমাদৃত পাক্ষিক

সফল



হওয়ার জন্য

স্বপ্ন

আপনাকে

দেখাতেই হবে

আপনার পড়ার পর অনুগ্রহ করে এই প্রতিলিপিখানি চতুর্দিকে পড়তে দিন
 (পত্রিকাখানি বিক্রি বা নষ্ট করবেন না)

ভারত বর্ষের একমাত্র ম্যাগাজিন যা নয়টি ভাষাতে প্রচারিত হয়।

একটি মানবিক আবেদন: অনুগ্রহ করিয়া যারা লিখতে পড়তে পারেন :। সেই সকল দরিদ্রশ্রমীর মানুষগুলির নিকট এই প্রতিকার স্বাস্থ্য ও অর্থ সংক্রান্ত লেখাগুলি পড়ে শোনান। ইশ্বর আপনার মঙ্গল করুক।

সম্পাদকীয়

প্রিয় বন্ধুবর্গ,

আমাদের সমাজ যেভাবে দিনের পর দিন প্রাকৃতিক শক্তির অপচয় করে চলেছে, এর জন্য আমি খুবই উদ্বেগিত। ইশ্বরের এই মূল্যবান সম্পদ- গুলি শুধুমাত্র অজ্ঞানতার কারণে আমরা কিভাবে নিঃশেষ করে ফেলছি। আমরা গাছ কাটছি সাথে সাথে অরণ্য ধ্বংস করছি। চোরাকারবার, হাতি থেকে বাঘ বা বন্যপশু থেকে কাঠবিড়ালি সব বকমের বন্যপ্রাণী হত্যার খেলায় মেতে উঠেছে। ভারি ফলস্বরূপ ধীরে ধীরে বন্যপ্রাণীর সংখ্যা কমে যাচ্ছে।

আমাদের শহরগুলি ধোঁয়ার অত্যাচারে ক্ষত-বিক্ষত। দিল্লীর মত শহর, যেখানে কখনও কখনও মানুষের ভিত্তি একমুঠ জায়গাও চোখে দেখা যায় না। এর জন্য বাতাস দিন দিন দূষিত হয়ে যাচ্ছে আর দেশের মানুষ বিভিন্ন বকমের রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়াছেন।

কলকাতায় আমাদের আবর্জনা বা মানুষের বর্জ্য পদার্থগুলি রোজ নদীর বুকে ফেলা হচ্ছে যা খুবই উদ্বেগের কারণ হিসাবে দেখা দিচ্ছে। ভারতের বিভিন্ন ধর্মালম্বী মানুষদের কুসংস্কার এই ব্যাপারে তাদের ভূমিকা পালন করেছে। তাদের মতামত নদীতে ভাসাবার মত ভ্রান্ত ধারণা কিংবা প্রার্থনা করা পর পূজার যাবতীয় বস্তুসামগ্রী নদীতে ভাসানো নদীর জন্য এক চিরস্থায়ী সমস্যা হয়ে দেখা দিচ্ছে। আমাদের নদীগুলি এখন ক্ষমার জন্য আর্তনাদ করছে।

আমাদের মানুষের মধ্যে একটি পরিবার জন্ম দিয়েছে যে নদী হল সর্বভূক, যে সবকিছু গ্রহণ করতে পারে। কিন্তু তারা একবারও ভাবেন দেখাচ্ছেন না যে এগুলি নদীর জলপ্রবাহের পথগুলিতে বাধার কারণ হতে পারে। ঠিক যেভাবে কমনীয় মধ্যে ফাটি অ্যাসিড জলে যাবার ফলে বহু-সঞ্চালন ব্যাপ্যাপ্রাপ্ত হয় ও ফলস্বরূপ হাট আটকে মানুষের মৃত্যু ঘটে। একইভাবে নদীতে জলদূষণের পরিমাণ বেড়ে চলেছে। আমাদের নদীগুলি মরতে বসেছে। আমরা স্বার্থপরতার মত এই বিষয়ে একবারও চিন্তা করছি না ও আমাদের পলক প্রজন্মকে এক অনিশ্চিত ভবিষ্যতের হাতে ছেড়ে যাচ্ছি।

কিছুদিন আগে কুম্ভমেলা হয়ে গেল। এই মেলায় সংগঠক সমিতি, এটিকে পৃথিবীর মধ্যে সবচেয়ে বড় ধর্মীয় উদ্ভাস বলে দাবী করেছেন। দুই কোটি জনসংখ্যার সাথে প্রায় ১৫,০০০ পণ্ডিত সম্প্রদায় এই মেলায় অংশ গ্রহণ করেছিলেন। তারা তাদের পূজার যাবতীয় বস্তুসামগ্রী এই গঙ্গার বুকে ফেলে এসেছেন। তারা নিশ্চয়ই ভক্তিভাবে পূর্ণা অর্জন করলেন, তাদের সব পাপ ধুয়ে গেল। কিন্তু গঙ্গা কি পাপ করেছে, যে তাকে পৃথিবীর মধ্যে সবচেয়ে দূষিত জলযুক্ত নদী হিসাবে চিহ্নিত করা হল।

আমরা কেন এটা বিশ্বাস করিনা যে "শুধুমাত্র স্নান করলেই আমাদের পাপ ধুয়ে যাবে, তার জন্য নদীর বুকে কিছু আবর্জনা ফেলার দরকার নেই"।

কেই একজন এগিয়ে এসে প্রতিবাদ করার সময় এসেছে। বিদেশের নদীগুলির নীল, পরিষ্কার জল আমাদের নদীগুলির নোংরা কালো জলের দিকে আশ্রয় তুলে হাসছে। কিছু কিছু অঞ্চলে আমাদের এই নদীগুলির জল ঘণ কালো আকার ধারণ করেছে। দুশাজার বছরের পুরোন শহর বারাণসীর দিকে তাকালেই এই কথার সত্যতা প্রমাণিত হয়।

১৭ বছর ধরে গঙ্গাকে পরিষ্কার রাখতে ভারত সরকার কতক গৃহীত পরিকল্পনাগুলির জন্য কোটি কোটি টাকা ব্যয় করেছে। পরিকল্পনাগুলি একে একে অসফল হয়ে গেছে ও সার্বিকভাবে এই সমস্যার কোন সমাধান হয়নি। ভারত সরকার সমাজের সর্বস্তরের মানুষের মধ্যে কোন চেতনা জাগ্রত করতে পারেনি। সরকারী কাজ বাদ দিলে আপনারা, "ছাত্ররা" আজ দেশের কাছে সবচেয়ে বড় আশা।

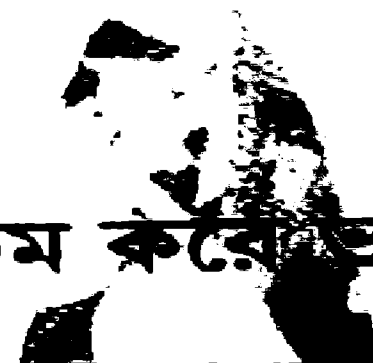
আপনারা পেন্সিল লিখুন, টেলিভিশনে, খবরের কাগজে, বিভিন্ন পত্রিকাতে লিখে পাঠান। এককথায় সার্বিক ভাবে এই দূষণের বিরুদ্ধে প্রচার শুরু করুন। যেভাবে পারেন, মানুষকে সচেতন করার চেষ্টা করুন। আমরা আমাদের মাথের মত প্রকৃতিকে এভাবে যন্ত্রনার মুখে ঢেলে দিতে পারিনা।

সকলের প্রতি আমার শুভেচ্ছা রইল...



নুরেশ নানওয়ানী

বেশী করে জানুন কম করুন ভয় পান।



নানওয়ানী

চারিটেবেল ট্রাস্ট ম্যাগাজিন

Printed by P. Jayaram and published by P. Jayaram, Journal of Nanwan Charitable Trust, Regd. and printed at Deepak Prints, Bangalore-560003 and published from No. 4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road, Bangalore-560002.
Editor: Ms. S. Nanwani

সংখ্যা : অংক : ৩

মে ১৬-৩১, ১৯৯৮

INTERNET: <http://www.nanwani.org>

দিনা মূল্যে সরবরাহ করা হয়

একটি দরিদ্রমানুষকে রুটি দিলে, তাকে মাএ এক দিনের জন্য খাবার দিলেন। কিন্তু তাকে যদি গল্প কিতাবে উৎপন্ন হয় তা শেখানো যায়, তাহলে তার সারাজীবনের জন্য আহ্বারের সংস্থান করলেন জানবেন। আমাদের এই পত্রিকার সম্পূর্ণ লক্ষ্য হল, আমরা যেখানেই একটু সমর্থ হব, দরিদ্রমানুষদের কিছু গঠনমূলক শেখাবো।

EDITOR
S. NANWANI

ADVISORY BOARD
RAMESH RAMNATH
K. VISWANATH
A.R. CHAVAN BALLB

LEGAL FORUM
S. NAGARAJ BALLB
A.S. JAYACHANDRA BALLB
K. VOYA BALLB

MEDICAL FORUM
DR. STANLEY JOHN
MBBS, D.C.M.S.(ENT)
DR. ELIZABETH S. JOHN
MBBS, D.C.M.S.(ENT)

COPY CO-ORDINATOR
V. NAGARAJ

LANGUAGE COPY DESK
BENGALI
BIVAS RAJ CHAKRABORTY
HINDI
V. PRAKASH BE. (Bachchan)
KANNADA
PADMA LATHA N. BA. (RPM)
MARATHI
VIKAS TAMBARE
MALAYALAM
B. SUDARSANAN
TAMIL
S.C. ROOBAHARAN MA. GNIT
TELUGU
MEENA KUMARI V. MA
URDU
AMJAD MUSSAIN BE. Dip. (Arabic)

COMPUTER LAYOUT
JAGADEESH BABU G

COMPUTER ASSISTANTS
N. CHANDRA LECHA
MOHAN KUMAR K.R. DCS

ART & PRODUCTION
PADMANABHAN N

ADVERTISEMENT & CIRCULATION
CHELUVARAJA C.V.

INTERNET EDITION DESIGNING
RAVI KUMAR R. BE (ENG)

PUBLISHED BY :
NANWANI CHARITABLE TRUST (RU)
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032
Phone : 3435058 / 3435029
Fax : 080-3435929
Email : nannani@globalnet.vsnl.net.in

পাক্কের মূখ্য বিষয় সমূহ

প্রচ্ছদ নিবন্ধ

6



সফল হওয়ার জন্য স্বপ্ন আপনাকে দেখতেই হবে

প্রত্যেক মানুষের জীবনের এই গঠনমূলক ইতিবাচক চিন্তা তাদের লক্ষ্যকে জয় করতে সাহায্য করে। তাই জীবনে সফলতা পেতে গেলে অবশ্যই স্বপ্ন দেখতে হবে।

আয় করতে শিখুন

11

উন্নত-প্রযুক্তির ধারণ-কল (চালকল)

ভারতবর্ষ তার চিত্রাচারিত কারিগরি বন্যার জন্য বিখ্যাত। এই কারিগরিবিন্দা ও সার্বিক উন্নতির পিছনে মূলতঃ জনশক্তি ও পশু শ্রম চালিত শক্তি কাজ করে চলেছে। পশু বা জানোয়ারদের দিয়ে কোন কাজ করালে তা অবশ্যই সম্ভব পড়ে।



আয় করতে শিখুন

16



ছান কাটা

চোখে ছানি পড়লে পড়াশুনা করা, টি.ভি. দেখা, গাড়ি চালানো অথবা অন্যান্য বেকোন কাজ খুব অসুবিধা জনক হয়ে পড়ে। 'ছানি অপারেশন' করিয়ে নিয়ে, বাড়িতে কয়েকঘণ্টা বিশ্রাম করলেই আপনার এই সমস্যা আর থাকবে না।

আপনার অধিকার জানুন

25

পারবেশ বিদ্যা

28

গরিবদের জন্য বৈধ বিচার পাবার সুবিধা

বিচার, স্বাধীনতা এবং সাম্রাজ্য। এই শব্দগুলি আমাদের সংবিধানের সকল আইনের অভিভাবক। কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সমাজের দরিদ্র ও দুর্বল মানুষেরদের কাছে এই শব্দগুলির প্রকৃত অর্থ, কার্যকরী ভূমিকা গ্রহণ করে না।

শাক্ত এবং পারবেশ

সারা বিশ্বের উন্নয়নশীল ও উন্নত দেশগুলির মধ্যে বহুল পরিমাণে শক্তির ব্যবহার বেড়ে চলেছে। বিশেষ করে বলা যায়, যে সকল খনিজ জীবাশ্ম স্থানগুলি মাটির নিচে পাওয়া যায়, তাদের ব্যবহার সর্বাধিক ভারতের ক্ষেত্রেও একই চিত্র দেখা যায়।

সূচীপত্র

সম্পাদকের নিকট পত্র	2
পাক্কের বুচবো খবর	4
প্রচ্ছদ নিবন্ধ	
● সফল হওয়ার জন্য স্বপ্ন আপনাকে দেখতেই হবে	6
আয় করতে শিখুন	
● উন্নত-প্রযুক্তির ধারণ-কল	11
● পোপে গাছ লাগান	12
● খোপাখানার-সাবান বা কাপড়কাচার সাবান	13
● পোস্ট অফিস বা ডাকঘরের বেকাকিং ডিপোজিট স্কিম	15
স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন	
● ছানি কাটা	16
● চেতনা লোপ পাওয়া বা জ্ঞান হারানো	18
● ডেস্ক স্বর বা ডেস্ক হোমোজেনিক ফীভার (ডি.এইচ.এফ)	20
● শারীরিক সংগঠন	23
● চিকিৎসা বিদ্যার জ্বর বব	24
আপনার অধিকার জানুন	
● গরিবদের জন্য বৈধ বিচার পাবার সুবিধা	25
● আইনী সংগঠন	27
পরিবেশ বিদ্যা	
● শক্তি এবং পরিবেশ	28
টুকরো হাসি, একটু হাসুন	30
আপনার ডায়ালজিস জানুন: রাশিফল	31
● টুকরো হাসি, একটু হাসুন	32

ডাক বিভাগ মারফত স্কুল, কলেজ এবং বিশ্ববিদ্যালয়ে বিনা মূল্যে সরবরাহ করা হয়

আমরা আপনাদের পাঠান পত্র স্বাগত খুবই অনুপ্রাণিত হয়েছি। অনুগ্রহ করে লিখে পাঠান।



সম্পাদকের নিকট পত্র



প্রিয় সম্পাদক মহাশয়,

আমি একজন 'পেট্রিয়াজু-য়েট' ছাত্র। আমার বাড়ি অন্ধ্রপ্রদেশে। সৌভাগ্যবশতঃ আপনার পত্রিকাটি হাতে পেলাম। আসলে আপনাদের এই পত্রিকা সম্পর্কে আগে জানতে পারিনি। কিন্তু আমাদের এখানে গ্রন্থাগারে, আপনাদের পত্রিকাটি পড়লাম। আপনাদের পত্রিকাটি পড়ে মনে হল, এটা পড়লে আমরা আমাদের জীবন, আমাদের দেশ ও দেশের মানুষের সম্পর্কে জানতে পারবো এবং তার সাথে সাথে আমাদের আত্মবিশ্বাস গড়ে উঠবে। এই পত্রিকার প্রতিটি লেখা এমনকি এম নন্দী সম্পাদকীয় মানুষের মন ও হৃদয় ছুঁয়ে যায়। সুবেশ নানওয়ানী মহাশয় এই পত্রিকার মাধ্যমে মানুষের কাছে ঈশ্বরের আশীর্বাদ বহন করে এনেছেন। আপনার এই পত্রিকাটি দেশের দরিদ্র মানুষদের এক বিগত প্রায়ের উত্তর দিতে পারে, সেটি হল দেশ তাদের জন্য যা করেছে তার থেকে অনেক বড় কাজ তারা ইচ্ছা করলে দেশের জন্য করতে পারেন। সুবেশ নানওয়ানী মহাশয় তার মাতৃভূমির জন্য অনেক অঙ্গীকার নিয়ে এসেছেন। দেশের দরিদ্রশ্রমীর মানুষদের জন্য এই আন্তরিক প্রয়াসকে অভিনন্দন জানাচ্ছি। আপনাদের বিভিন্ন বিষয়ের ওপর লেখা পড়ে একটা অনুরোধ জানাচ্ছি, আপনারা আমাদের মত ছাত্রদের থেকেও লেখা গ্রহণ করার কথা ঘোষণা করুন। আমাদের দৃঢ় বিশ্বাস ছাত্ররা এই বিষয়ে আপনাদের অনেক সাহায্য করতে পারেন। আপনারা যদি রাজি হন তাহলে আমরা স্বাস্থ্য, অপনীতি বা পরিবেশ বিষয়ক লেখা পাঠাতে পারি, যা দরিদ্রদের সাহায্যে আসবে।

রোহিতা বমনী জাতী, ইতিহাসের অধ্যাপিকা, গভঃ ডিগ্রী কলেজ, চীমোর

প্রিয় মহাশয়,

নাগাল্যান্ডের সালাম থেকে আসা শুভেচ্ছাপত্র। সালাম হল ডাগের নেশায় আক্রান্ত মানুষদের সুস্থ করার প্রতিষ্ঠান।

সমাজের প্রতি আপনাদের সচেতনতা আমাকে আশ্রিত করেছে। আপনাদের এই আন্তরিক প্রচেষ্টা সারাবিশ্বের

প্রতিটি সমাজের কাছে ভালোবাসা ও ভাতুড়ের আশীর্বাদ বহন করে আনুক এই কামনা করি। এই পৃথিবীর অধিকাংশ মানুষ নিজেদের লাভ ছাড়া কোন কাজ করেন না, সেক্ষেত্রে আপনারা ব্যতিক্রম। আপনাদের আন্তরিক শুভেচ্ছা জানাই।

নানওয়ানী পত্রিকার বিষয়বস্তু ওলি খুবই শিক্ষামূলক। আমরা এ সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে চাই।

চাকো কারিমখাইল, চুমকাডিমা-৭১৭১০৩, নাগাল্যান্ড

প্রিয় মহাশয়,

আপনারা বিনামূল্যে পত্রিকাটি বিতরণ করার যে সংকল্প নিয়েছেন তা খুব সহজ নয়। পত্রিকাটি প্রকাশ করা ও ছাপানোর জন্য অনেক খরচ, তাই আপনাদের চাঁদা জোগাড় করার জন্য বেশি করে প্রচার করা উচিত।

দেশের দরিদ্রশ্রমীর মানুষদের জন্য বিনামূল্যে এরকম একটি মূল্যবান পত্রিকা প্রকাশ করার জন্য আমরা সকলেই ভীষণ খুশী হয়েছি। ভগবানের কাছে প্রার্থনা করি আপনাদের এই প্রয়াস যেন সকলের সাহায্যে, চিরকালের মত বেঁচে থাকে।

দিলীপ কুমার দজী, ফাইড-ওয়ে স্কুল, ডিরোঙ্গী, টাডোর, সিকিম ৭৩৭১০৩

প্রিয় সম্পাদক মহাশয়,

নাগাল্যান্ড থেকে শুভেচ্ছা পত্র। আমি কিছুদিন ধরে আপনাদের পত্রিকাটি পড়ছি। স্বাস্থ্য, বিজ্ঞান, পরিবেশ নিয়ে এত ভালো লেখা দেখে অবাক হয়ে গেছি। আপনাদের অনেক অনেক অভিনন্দন। আপনারা এইভাবে দরিদ্রের সেবা করে যান। ঈশ্বর আপনাদের মঙ্গল করুন।

এফ.এ. পাণ্ডুস্বামী, জালুকিয়া-৭৯৭১১০

প্রিয় মহাশয়,

"সিপাজর ডায়মন্ড স্ট্রাব কমিউনিটি সেন্টার", ডায়াং জেলার সবচেয়ে পুরোন স্বেচ্ছাসেবক প্রতিষ্ঠান। ১৯৩১ সালে এটি তৈরী হয়। আমরা এখানকার দরিদ্র শ্রমীর মানুষদের জন্য বিভিন্ন

সেবামূলক কাজকর্ম করে থাকি।

আমাদের একটি খুব পুরোন পাঠাগার আছে যেখানে অনেক স্কুল কলেজের ছাত্রছাত্রীরা বই নিতে আসে। এখানে আমরা এই মূল্যবান পত্রিকা নানওয়ানী টি পেলাম। আপনাদের পত্রিকাটি খুব শিক্ষামূলক। এটি আমাদের পাঠকদের অনেক অজানা তথ্য সম্বন্ধে অবগত করাবে।

কুমার সালকী, ডোনার-সেন্ট্রালী, ডায়মন্ড স্ট্রাব ও কমিউনিটি সেন্টার, সিপাজর ৭৮৪১৮১

প্রিয় মহাশয়,

সমাজের সাধারণ মানুষদের জন্য প্রকাশিত আপনাদের এই পত্রিকাটিকে আন্তরিক শুভেচ্ছা জানাই। আমি এই কাজে আপনাদের সহযোগী হতে চাই আপনাকে ধন্যবাদ জানিয়ে, আমাদের দিক থেকে আপনাদের সবরকম সাহায্যের অঙ্গীকার রাখছি।

ডি.আর.টিডাকে, ডিডারতা হাউসিং কলোনি, বাজোরিয়া নগর ইয়াডাটমল

প্রিয় মহাশয়,

আপনাদের বাংলা ও ইংরাজী ভাষায় প্রকাশিত পত্রিকাটি আমরা পোয়েছি। আপনাদের এই পত্রিকাটি আমাদের পাঠকদের জীবনে চলার পথে, অনেক উপকারে আসবে। আমাদের শুভেচ্ছা গ্রহণ করুন।

স্বামী সানন্দানন্দ, বামকুম, আশ্রম, মিদনাপুর টাউন ৭২১১০১

প্রিয় মহাশয়,

আমরা আপনাদের পত্রিকাটি গবির অশিক্ষিত মানুষদের পড়ে শোনাতে চাই। আপনার পত্রিকাটির প্রত্যেকটি পাতায় যে সব মূল্যবান লেখাগুলি আছে যেমন- 'স্বাস্থ্য' বা আয় করতে শিখুন কিংবা 'পরিবেশ' এগুলি এইসব মানুষদের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়। এই সকল লেখা গুলি দরিদ্র গ্রামবাসীদের জন্য শিক্ষার আলো এনে দেবে। তাই আমরা আপনাদের থেকে এই পত্রিকাটি চেয়ে চিঠি দিচ্ছি।

এম. আবুলাইয়া, কুককুডা, কুবনুল জেলা, অন্ধ্রপ্রদেশ ৫১৮৪২২

OPEN LETTER FROM THE EDITOR TO ALL SCHOOLS, COLLEGES AND INSTITUTIONS

Dear Head Teacher / Principal,

I shall be highly obliged and shall consider it a favour if you can identify a few bright and dedicated volunteer students from your organization, who could take our magazine regularly to the villages or even in cities and have a gathering of the poor people at a prefixed scheduled place and time to explain the contents of our magazine to these poor people. God will bless you and the students for this honourable work.

We shall list your name and honor you in our magazine, besides giving a Certificate to the students. We shall appreciate you confirming us in writing and giving us the name of the students.

We have tremendous response from schools and colleges arranging student volunteers to visit villages to explain contents of the magazine. We want to thank the principals for this humanly gesture. **We along with readers applaud the volunteer students.** Every fortnightly, we will list a few names. Below are some of the names of the institutions and their students who have made difference in the life of the poor.

- 1) Geetadevi Khandelwal Institute of Pharmacy, Godbole Plots, Akola-444 002, Maharashtra
15 Students
- 2) S.P.Padmavathi, Head Teacher, M.P.Elementary School, Gantavasi Palem, Tummalapalli P.O., Janardhanapuram, Nandiyada, Krishna Dist., A.P.
15 Students
- 3) Shuttaria Institute of Pharmacy, Near KEB Office, B.H.Road, Nelamangala, Bangalore-562 123
10 Students
- 4) N.Pullaiah, Principal, Smt.Surajdevi Ranchand Mohata Mahila Mahavidyalaya, Khamgaon, Maharashtra
5 NSS Volunteer Students: Jyoti V.Ahir, Vijaya V.Deshmukh, Aparna R.Bhagat, Sangita K.Raput, Kalpana K.Bhattad

The second award winning suggestion is from Mr. P.V.GOPAL KRISHNAN, Parakkal Vazhapali, Edapal P.O., Kerala, whereby he has asked us to request the principals to create a **NANWANI MAGAZINE SOCIAL CLUB** in your institutions whereby you appoint a committee headed by you who would not only read the contents of the magazine to your students and their parents but would also discuss other issues of developments of your society and your institution. Give us the names of the committee members and we shall be more than happy to announce the names in our magazine as well as send them award certificates.

Regards,

S. NANWANI - Editor

পাকিস্তানের খুচরো খবর

ভারতের তিনটি পারমানবিক পরীক্ষা



নিউ দিল্লী, ১১ ই মেঃ প্রধানমন্ত্রী অটলবিহারী বাজাপেয়ী আজ ঘোষণা করেছেন যে, ভারত তিনটি পারমানবিক বোমা পরীক্ষা করেছে, তাছাড়া ভারতের কাছে এখন পর্যন্ত পাঁচটা শক্তিশালী পারমানবিক ক্ষমতা রয়েছে। সরকারী সূত্রে ঘোষণা করা হয়েছে যে- "ভারতের মানুষের কাছে ও আজ বিশ্বাসযোগ্য পারমানবিক প্রতিরোধক রয়েছে"।

প্রধানমন্ত্রী অটল বিহারী বাজাপেয়ী, তার সরকারী বাসভবনে সংবাদপত্রের সম্মেলন ডেকে, আজ প্রথম এই পারমানবিক পরীক্ষার কথা ঘোষণা করেছেন। সম্মেলন সভায় আজ একটি লিখিত বিবৃতি পাড়ে তিনি বলেন যে-পারমানবিক পরীক্ষা গুলো রাজস্থানের পোকরান অঞ্চলে বিকাল তিনটা বেজে পয়তাল্লিশ মিনিটে করা হয়েছে (যেখানে ১৯৭৪ সালে ভারতের প্রথম পারমানবিক পরীক্ষা করা হয়েছিল) এবং গেননা করে দেখা গেছে, পরীক্ষাগুলো করার আগে যেকোন ফল আশা করা হয়েছিল, সেই আশানুরূপ ফল পাওয়া গেছে। অর্থাৎ এই পরীক্ষা গুলো করার পর কোনরূপ পরিবেশ দূষণ মূলক ভৌতিকীয় পদার্থের নিঃসরণ হয়নি, এই পরীক্ষাগুলো করা হয়েছে পারমানবিক শক্তির প্রভাব, পরমানু বিভাজন, পারমানবিক তাপ ও পরিবেশ দূষণের মাত্রা নির্ণয় করার জন্য। প্রধানমন্ত্রী, এই পারমানবিক পরীক্ষার সফলতার জন্য, এই কাজে নিযুক্ত বিজ্ঞানী ও ইঞ্জিনিয়ারদিগকে তার আন্তরিক অভিনন্দন জানিয়েছেন।

আজ প্রধানমন্ত্রী অটল বিহারী বাজাপেয়ী, তার সরকারী বাস ভবনে পারমানবিক শক্তি পরীক্ষার কথা ঘোষণা করতে গিয়ে যে বিবৃতি দিয়েছেন, তা নিম্নরূপ:

"আজ তিনটা বেজে পয়তাল্লিশ মিনিটে, ভারত রাজস্থানের" পোকরান অঞ্চলে তিনটি পারমানবিক বোমা পরীক্ষা করেছে, এই পরীক্ষা গুলো করা হয়েছে, পরমানু বিভাজন, পারমানবিক তাপ ও ক্ষতির পরিমাণ সম্পর্কে জানার জন্য।

ঘউড়ি-আধুনিক প্রযুক্তি বিদ্যার প্রদর্শক

ইসলামাবাদ, ৬ ই মেঃ আজ পাকিস্তান বিমান বাহিনীর একজন অবসর প্রাপ্ত মার্শ্যাল বললেন যে, ৬' এপ্রিল যুদ্ধের জন্য তৈরী ঘউড়ি ক্ষেপনাস্ত্রের পরীক্ষা করে দেখা গেছে যে এই ক্ষেপনাস্ত্রটি আধুনিক প্রযুক্তিবিদ্যার একটি অন্যতম প্রতিপাদক এবং ইসলামাবাদের হাতে এই মুহর্তে এরকম আর কোন ক্ষেপনাস্ত্র নেই।

ভারতের 'সামরিক পরিকল্পনা গবেষণাগার' হতে শিক্ষা প্রাপ্ত সামরিক সৈন্যবাহিনীর সম্পর্কে একটা আলোচনা সভায় বক্তৃতা দিতে গিয়ে অবসর প্রাপ্ত বিমান বাহিনীর মার্শ্যাল আহম্মেদ খান বলেন যে "ঘউড়ির মত ক্ষেপনাস্ত্র তৈরী করা হয়েছে বলে, পাকিস্তানের কখনই এটা ভাবা উচিত নয় যে, পাকিস্তান ভারতের বিমান বাহিনীর যোগ্য প্রতিদ্বন্দী পাড়ে তুলতে পেরেছে", তিনি আরো বলেন যে, "পাকিস্তানী বিমান বাহিনীকে আরো শক্তিশালী করতে হবে"।

ক্ষেপনাস্ত্র উদ্ধার

শ্রীনগর, ৮ ই মেঃ কাশ্মীরের উত্তরাঞ্চলের গুরজ অঞ্চল থেকে আজ একদল সামরিক বাহিনী বিপুল পরিমাণে অস্ত্রসম্পদ এবং গোলা, বারুদ, বোমা এবং একটি ক্ষেপনাস্ত্র (মিশাইল) উদ্ধার করেছে, কাশ্মীরী উগ্রবাদীদের দৃষ্টান্ত বলে এই ঘটনাকে বর্ণনা করা হয়েছে। সামরিক বাহিনীর প্রধান বলেছেন যে, কাশ্মীরের নিজস্ব উগ্রবাদীদের সংখ্যা দিন দিন কমছে, কিন্তু তাদেরকে সহায়তা করে উদ্যম দিচ্ছে বিদেশী আতঙ্কবাদীরা।

কটকে নেতাজির বাড়ি জাতীয় স্মারক হচ্ছে

ভুবনেশ্বর, ৬ মে-কটকে নেতাজি সুভাষচন্দ্র বসুর বাড়িটি খুব শীঘ্রই জাতীয় স্মারকের মর্যাদা পাবেন। কটকের ওড়িয়া বাজারে অবস্থিত এই জানকীনাথ ভবনেই নেতাজি জন্মেছিলেন। কেন্দ্রীয় মানবসম্পদ উন্নয়ন মন্ত্রী মুরলীমোহন জোশী এই বাড়িকে জাতীয় স্মারকের মর্যাদা দেওয়ার কথা ঘোষণা করেছেন।

অপরাধী সংস্থার বিরুদ্ধে ক্ষিপ্ত বাহিনী

মুম্বাই, ১০ ই মেঃ মুম্বাইএর পুলিশ কমিশনার, রমি, এইচ. মেনডোকা আজ বললেন যে, শহরের মধ্যে বৃদ্ধি পাওয়া অপরাধের সঙ্গে যুক্ত অপরাধীদেরকে ভীতি প্রদর্শনের জন্য একটা ক্ষীপ্ত বাহিনী তৈরী হয়েছে এবং শহরের মধ্যে গত এক সপ্তাহে ঘটা আটটি হত্যার সাক্ষী দিয়েছে ওরা। ১১ জন পুলিশ কর্মচারী এই ক্ষীপ্ত বাহিনীর সঙ্গে হাত মিলিয়েছে এবং ওরা বর্তমানে টেনিং নিচ্ছে-এক প্রেস কনফারেন্সে এই সংবাদ জানানো হল পুলিশ কমিশনার মেনডোকা।

পাক্ষিকের খুচরো খবর

ব্রাজিল দল থেকে রাই-জুনিহো বাদ

বিশ্বকাপের ব্রাজিল দল থেকে বাদ পড়লেন গত বারের অধিনায়ক রাই। শেষ মুহূর্তে জুনিহোব জায়গায় ঢুকে পড়লেন বার্সেলোনার মিডফিল্ডার জিওভানি। পাশাপাশি রাইও জাগালো, ফিরিয়ে নিয়ে এসেছেন চুরানকইয়ের বিশ্বকাপ জয়ী দলের স্টার মরসিও স্যান্টোসকে। গত এক বছর জাতীয় দলের বাইরে ছিলেন স্যান্টোস। বাকি কুড়ি জনে কোনও চমক নেই। জাগালো শুধু রাইশ জনের দলই ঘোষণা করেননি, স্টল্যান্ডের বিরুদ্ধে এগারো জনকে বেছে নিয়েছেন। ১০জুন ব্রাজিল-স্টল্যান্ড ম্যাচ দিয়েই এ বারের কাপ শুরু। ওই ম্যাচে খেলবেনঃ ভাফারেল, ববার্তো কার্লোস, দুস্সা, সিজার সামপাইয়ো, জিওভানি, বিভান্ড, রোমারিও, বোনাস্ত।

খ্রীষ্টান শোককারীদের ওপর পাকিস্তানের আক্রমণ

ইসলামাবাদ ১০ই মেঃ আজ ফয়জালাবাদে, বিশপ জন জোসেফ যিনি 'ঈশ্বরের প্রতি বৈশমানুলক' আইনের বিরুদ্ধে প্রতিবাদ করতে গিয়ে নিজেকে নিজে গুলি করেছেন, তার আন্তোষ্ট্রিক্রিয়া উপস্থিত হওয়া খ্রীষ্টান শোককারীদের উপর, পাকিস্তানের মুসলিম চরমপন্থীরা আক্রমণ করেছে এবং তাদের ঘরবাড়ি ও দোকান ভাঙচুর করেছে।

বিশপ জনের আন্তোষ্ট্রিক্রিয়া সম্পন্ন হবার সময় ৫০০জন মুসলিম চরমপন্থীর আকস্মিক আক্রমণ, ওই খ্রীষ্টান কালোনির জনসামগ্রিকের মধ্যে আতঙ্কের সৃষ্টি করেছে। যারা ঘরবাড়ি এবং দোকানপাট ভাঙচুর করেছে, সেই

চীন সীমান্তে সামরিক সীমান্তরক্ষীর সংখ্যা বাড়াতে ফার্নান্ডেস এর নির্দেশ

কলিকাতা ৭ই মেঃ প্রতিবন্ধা মন্ত্রী শ্রী জর্জ ফার্নান্ডেস আজ বলেন যে "চীনের সন্ধানে নিশ্চিত হয়ে দেশের প্রতি বক্ষা ব্যবস্থা সম্পর্কে চিন্তা না করার কোন কাবল নেই"। চীন সীমান্তকে শক্তিশালী করার জন্য আগাদেন আরো সামরিক সৈন্য সীমান্ত বক্ষার কাজে নিযুক্ত করতে হবে। পেট ব্র্যাক থেকে ফেরার পথে ফার্নান্ডেস আজ কলিকাতা নিম্নানবন্দরে চীন এবং পাকিস্তানের সীমান্ত বক্ষায় ভারতের প্রতিবন্ধা ব্যবস্থা সম্পর্কে কিছু প্রশ্নের উত্তর দিতে গিয়ে পি টি আই কে একথা জানান।



দান / চাঁদা

যে সকল ব্যক্তি চাঁদা বা দান করতে ইচ্ছুক তাদের উদ্দেশ্যে

আমরা হাজার হাজার মানুষ ও প্রতিষ্ঠান থেকে আনাদেন এই পত্রিকাটির জন্য আবেদনপত্র পোষিছি। আপনি হয়তো কোন ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠান, যিনি বা যারা আমাদের চাঁদা বা অর্থদান করতে সক্ষম, তাদের উদ্দেশ্যে এই অনুরোধ জানানো হচ্ছে। আপনাদের সহায়তায় আমরা সেইসব স্থানে পত্রিকাটিকে ডাক মাধ্যমে পাঠাতে পারবো, যেখানে এটি প্রয়োজনীয় কিন্তু গ্রাহকদের আর্থিক অস্বচ্ছলতা রয়েছে। পত্রিকাটি প্রকাশ করা ও বিতরণ করা খুবই ব্যয়বহুল। আমরা চাঁদার প্রতিটি পাউন্ড- পয়সা পত্রিকাটি সবকরাইব কাজে লাগাবো।

১ বছরের সদস্যপদের জন্য টা ১৭৭
২ বছরের সদস্যপদের জন্য টা ৩২৩
মাঝে জীবন সদস্যপদের
জন্য টা ২০০০
দান টা.....

উপরিউক্ত টাকার মাঝেই সমস্ত বকম ডাক খবচ ধরা আছে। আপনি দয়া করে আরও ৩০টাকা যোগ করুন(ব্যাঙ্কে, ব্যাংকের চেক ভাস্পাবার জন্য)।

আপনার চাঁদাটি ইউ/এস৮০জি এর আয়কর নিয়ম ১৯৬১ অনুযায়ী ধার্য হয়েছে।

To
NANWANI CHARITABLE TRUST (REGD.)
No 4 3rd Floor
AGS Plaza
R.T Nagar Main Road
Bangalore-560 032
INDIA

মহাশয়,

অনুগ্রহ করে আমাকে নানওয়ানী চারিটেবল ট্রাস্ট মাগাজীনটি পাঠান। আমার দেয় চাঁদাটি (ড্রাফট/পোস্টাল অর্ডার) নংঃ—
তারিখ—
টাকা 'নানওয়ানী চারিটেবল ট্রাস্ট রেজিঃ ব্যাঙ্গালোর, ইন্ডিয়া' তহাবধানে গ্রহন করণ।
চাঁদাটি— বছরের জন্য।

নাম

তারিখঃ

স্বাক্ষর

প্রচ্ছদ নিবন্ধ

সফল হওয়ার জন্য স্বপ্ন আপনাকে দেখতেই হবে

কোজিটো, আরগো সাম-আমার চিন্তার মধ্যেই আমার অস্তিত্ব রয়েছে।

"আমার চিন্তার মধ্যেই আমার অস্তিত্ব রয়েছে", এই উক্তিটির সত্যতা সম্পর্কে কোন সন্দেহ নেই। আমাদের গভীরভাবে চিন্তা করার মধ্যেই আমাদের প্রাণশক্তি লুকিয়ে আছে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়-মানুষের চিন্তা করার শক্তি চোখে দেখা যায় না বা এর কোন সুস্পষ্ট অবয়ব নেই, কিন্তু এটিই হল মানুষের প্রতিটি কাজকর্মের চালক। মানুষের প্রতিটি গণনামূলক কাজ শুরু করার প্রধান উৎস হল তার চিন্তাশক্তি, ধারণা, দৃষ্টিভঙ্গি ও মানসিক প্রকৃতি। আমাদের শরীরের কতকগুলি সীমাবদ্ধতা আছে কিন্তু এই চিন্তাশক্তির কোন সীমারেখা নেই।

তাহলে এর থেকে একটা সিদ্ধান্তে আসা যায় যে আমাদের চিন্তাশক্তি হল আমাদের জীবনের পথপ্রদর্শক। আমরা যেভাবে চিন্তাকরি আমাদের কাজের মধ্যেও তার প্রতিফলন ঘটে। আমাদের চিন্তার ওপর ভিত্তি করে আমাদের ভবিষ্যৎ দাঁড়িয়ে আছে। আমরা বিশ্বের প্রতিটি বিষয়বস্তুকে আমাদের চিন্তার সাহায্যে বিশ্লেষণ করি।

দর্শন

আমাদের অস্তিত্বের মাধ্যমে, আমাদের মনে একটি সীমাহীন চিন্তাশক্তি বা কল্পনাশক্তির উদয় হয়। আমাদের এই চিন্তার জগতে, আমরা আমাদের পঞ্চ-ইন্দ্রিয়কে প্রবেশ করতে দেবার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করি না। আমরা আমাদের কল্পনার দ্বারা বিভিন্ন ছবি আঁকি। আমাদের মনের এই ছবিগুলি সম্পূর্ণ কল্পনাপ্রসূত। আমাদের সকল ব্যবহার ও স্বভাব এই চিন্তাশক্তির প্রতিফলনের ফল। আমরা যদি সবসময় গভীরভাবে ভাবতে থাকি যে আমরা খুব-মূল্যবান, তাহলে আমাদের ব্যবহার ও কাজের মধ্যেও তার প্রতিফলন ঘটতে বাধ্য। আমরা যদি এটা বুঝতে পারি যে 'চিন্তা করা' বা 'গভীরভাবে কল্পনা করা' হল আমাদের সফলতার প্রথম ধাপ, তাহলে সেই কল্পনাকে বাস্তবে রূপায়িত করতে আমাদের মধ্যে একটি ইতিবাচক প্রচেষ্টা জন্ম নেবে।

কোন কাজ শুরু করার আগে আমাদের মনের মধ্যে কাজটির প্রকৃতি সম্পর্কে একটি ছবি সৃষ্টি হয়ে যায়। এরপর যখনই আমরা কাজটি শুরু করি, তখনই সেটিকে আমরা আমাদের

মনের মধ্যে লুকিয়ে রাখা ছবিটির মত কপ দিতে চাই। তাই ছবিটি যদি খুব সুস্পষ্ট ভাবে আমাদের মনের মধ্যে থেকে যায় ও কাজটিকে সেইভাবে পরিচালনা করতে থাকে, তাহলে কাজের ফলের মধ্যেও চিন্তাপ্রসূত ছবিটির একটি ছায়া লক্ষ্য করা যাবে।

আমরা প্রথমে চিন্তা করি ও তারপর সেটা অনুভব করি। এই অনুভবের ওপর নির্ভর করে আমাদের আচার-আচরণ বা ব্যবহারের বহিঃপ্রকাশ ঘটে। প্রথমে চিন্তার মাধ্যমে এই অনুভূতির সৃষ্টি হয়। তাই একমাত্র আমাদের মনের গভীরে লুকিয়ে থাকা চিন্তাশক্তির প্রসার ঘটলে তবেই তা কাজের আকারে প্রকাশ পাবে।

একবার যদি আমরা পরিস্কার ভাবে কল্পনা করি যে আমরা কি হতে চাই বা আমরা কি করতে চাই, তাহলে আমাদের আবেগ ও ব্যবহারে তার প্রতিফলন ঘটতে বাধ্য।

ইচ্ছাশক্তি

একটি মানুষের চিন্তাভাবনাকে বাস্তবে রূপায়িত করা, পুরোপুরি তার নিজের ওপর নির্ভর করে। মনের মধ্যে আঁকা ছবিটিকে কাজের মাধ্যমে জীবন্ত করে

ভূমিতে হলে প্রথমে ইচ্ছার দরকার। আমাদের কাজ করার ইচ্ছা হল আমাদের সবরকম সাফল্যের চাবিকাঠি।

'ইচ্ছা' হল মনের একটি বিশেষ স্তর, মানুষের মনের গভীরে তৈরী হওয়া একটি সঙ্কল্প, সেটা হল "যত নাড়াই আসুক, আমি এটা কখনই, কারণ আমি অনুভব করি এটাই আমার জন্য ঠিক হবে"। আমাদের এই ইচ্ছাশক্তিটি আমাদের স্থির করা লক্ষ্যের সাথে সমানুপাতিক। আমাদের চলার পথ বা কাজ যদি আমাদের স্বপ্নের সাথে না মেলে, তাহলে আমাদের কাজের প্রতি অনীহার সৃষ্টি হয়।

একতা বা ঐক্য

সাধারণতঃ লক্ষ্য করলে দেখা যাবে, যে কোটি কোটি মানুষের মধ্যে আমরা প্রত্যেকে একা, বিচ্ছিন্নভাবে কাজ করে চলেছি। আমরা সকলেই মনে করি আমাদের চিন্তা ভাবনা অদ্বিতীয় এবং তা অপরের থেকে আলাদা। আমরা যদি এই সংকীর্ণ দৃষ্টিভঙ্গিটিকে মন থেকে দূরে সরিয়ে দিই, তাহলে আমাদের চিন্তা ভাবনায় এক আমূল পরিবর্তন ঘটবে ও সারা বিশ্বের প্রতিটি মানুষের মধ্যে ঐক্যের সমাবেশ দেখা দেবে।

সমাজে ক্যানসার সৃষ্টিকারী কোষ

কোটি কোটি কোষ দিয়ে তৈরী হয়েছে মানুষের দেহ। এক-একটি কোষ দেহের প্রতিটি অঙ্গ সৃষ্টি করতে সমান ভূমিকা পালন করে। প্রতিটি কোষের সৃষ্টি ও স্বাভাবিক গঠনে একটি সুস্থ ও সুন্দর মানবদেহ তৈরী হয়। দুটি কোষকে ঠিকভাবে ধরে রাখতে গেলে তাদের মধ্যেও কতকগুলি উপাদান দরকার। এই উপাদানসমূহ তাদের সমস্তাঙ্গের মাধ্যমে কোষগুলিকে সুস্থভাবে চালনা করছে। এদের মধ্যে একটি কোষের সমগ্রতা নষ্ট হয়ে গেলে, তা সমগ্র শরীরের মধ্যে সাম্যতা নষ্ট করে দিতে পারে এবং শরীরের ক্ষতি করতে করতে একসময় সেটা নিজেই ধ্বংস হয়ে যায়। ঠিক একই ভাবে যখন কোন মানুষ সমাজের অন্য মানুষদের ক্ষেত্রে ক্ষতিকারক ভূমিকা নেয়, তখন সে সমষ্টি হতে

বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে। তাই এই বিচ্ছিন্নতাবাদী চিন্তাধারা তাকে সমাজের অন্য মানুষদের প্রতি আক্রমণাত্মক করে তোলে এবং ধীরে ধীরে সে নিজেই ধ্বংসের পথে এগিয়ে যায়।

এর থেকেই আমরা অনুভব করতে পারি, যে সমাজের প্রতি সচেতনতাবাদী আভাস বা বিচ্ছিন্নতাবাদী মানসিকতা, কিভাবে একজন মানুষকে সমাজের দেহে একটি 'কানিসারে আক্রান্ত কোম' হিসাবে চিহ্নিত করে।

চিন্তার মধ্যে সমতান

সকালের জন্য চিন্তাকলাপ ইচ্ছা না থাকলে, সমাজের বুকে আমরা এক একটি রোগগ্রস্ত কোম হিসাবে কাজ করি। এমন একটি রোগগ্রস্ত কোম, যাদের মধ্যে ভালোবাসা, দয়া, মায়ী, কোনটাই বর্তমান থাকে না।

আন্তরিক ইচ্ছাই হল ঐক্যের প্রথম সিঁড়ি। আন্তরিক ইচ্ছার বাস্তবিক তৈরী হয় গভীর চিন্তা থেকে। যে চিন্তা মানুষকে নিজেদের স্বার্থে ঐক্যবদ্ধ হতে শেখায়। তাই মানুষের গঠনমূলক কর্মধারা এই চিন্তার সাথে সরাসরি সম্পর্কযুক্ত। এই যোগসূত্রটি হয়তো খানি চোখে ধরা পড়ে না। কিন্তু ঠিক যেভাবে একটি কোম আর একটি কোমের সাথে যুক্ত হয়ে দেহ গঠন করে, ঠিক সেভাবেই সমাজের প্রতিটি মানুষের চিন্তাধারার মধ্যে এই যোগসূত্রটি বর্তমান।

একটি নতুন দৃষ্টিভঙ্গি

আপনি যখন নিজেকে এই বিশ্বের বিশাল জনসমষ্টির থেকে বিচ্ছিন্ন হিসাবে ভাবতে শুরু করবেন, তখনই আপনার এই রোগগ্রস্ত মানসিকতা, আপনার মধ্যে আক্রমণ, অসহযোগীতা এবং ভালোবাসা বর্জিত চিন্তা ভাবনার জন্ম দেবে। এই রোগ মানবিকতার ধ্বংস থেকে আনবে। তাই আমরা যদি ইতিবাচক মানসিকতা দিয়ে আমাদের মনে সাম্য ও ঐক্যের সূত্র তুলতে পারি, এই সূত্র আমাদের একটি সুস্থ সমাজ গড়ে তুলতে সাহায্য করবে। আমরা, প্রত্যেকটি মানুষ এক একটি কোম যার দ্বারা সমাজের পরিকাঠামোটি তৈরী হয়েছে। এই একটি মানবকণী কোম, ভালোবাসা দিয়ে সমাজকে সুস্থ করে তুলতে পারে, আবার বিচ্ছিন্নতাবাদী মানসিকতার দ্বারা সমাজের মধ্যে রোগের

নীজনপন করতে পারে।

মানুষের ইতিহাসের জন্মকাল থেকে এই ধরনের 'কানিসারে আক্রান্ত কোমকণী' মানুষের সংখ্যা দিন দিন

আমরা প্রথমে চিন্তা
করি ও তারপর সেটা
অনুভব করি। এই
অনুভবের ওপর
নির্ভর করে আমাদের
আচরণ
বা ব্যবহারের
বহিঃপ্রকাশ ঘটে।
প্রথমে চিন্তান মধ্যমে
এই অনুভূতির সৃষ্টি
হয়। তাই একমাত্র
আমাদের মনের
গভীরে লুকিয়ে থাকা
চিন্তাশক্তির প্রসার
ঘটলে তবেই তা
কাজের আকারে
প্রকাশ পাবে।

বৃদ্ধি পেয়ে চলেছে। অন্যদিকে খুব কম সংখ্যক মানুষ আছেন যারা সমাজের বুকে আজ ও ঐক্যের সূত্রটিকে বাঁচিয়ে রেখেছেন।

এই সাম্যতা ও ঐক্যের সূত্রটিকে ধরে রাখা খুব সহজ নয়। এই কাজটিকে আমরা অনেক ওপর চাপিয়ে দিয়ে নিশ্চিত করতে পারি না। মানসিক রোগগ্রস্ত একটি সুন্দর সমাজ গড়ে তোলা, আমাদের প্রতিটি মানুষের প্রধান দায়িত্ব।

সমাজের সকল মানুষ আজ বিভিন্ন স্তরে ভাগ হয়ে গেছে। আমাদের প্রথম ও শেষ সংকল্প হওয়া উচিত,

এই বিভক্ত মানবকণী কোমগুলির মধ্যে সমন্বয় সাধন করে, এদের একটি বৃহৎ কোমের অন্তর্ভুক্ত করা।

নতুন দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে বিচার করলে পরিষ্কার বোঝা যায়, যে মানুষ, অন্যের প্রতি আক্রমণাত্মক ও ধ্বংসাত্মক ব্যবহার করেছে, তার মধ্যে সামাজিক সূত্রের যোগসূত্রটি ছিঁড়ে গেছে। প্রতিবেশীদের প্রতি আমাদের প্রতিটি আক্রমণাত্মক ও ঘৃণাপূর্ণ ব্যবহার পরীক্ষা করে এটা বোঝা উচিত, যে এর দ্বারা আমরা শুধুমাত্র প্রতিবেশীদের আঘাত করছি না, তার সাথে সাথে আমরা আমাদের প্রতিবেশীগণকে ভুল পথে চালনা করছি।

যেসব প্রতিবেশীরা হয়তো একটি অন্যরকমভাবে চিন্তা করেন, হয়তো অন্য ভাষায় কথা বলেন কিংবা অন্যরকমভাবে ঈশ্বরের আরাধনা করেন, সেইসব কোমকণী প্রতিবেশীদের প্রতি আমাদের ব্যবহার এই রচনার একটি প্রধান ও গঠনমূলক বিষয়বস্তু। আমরা ইতিমধ্যে অনেক রোগগ্রস্ত কোমের জন্ম দিয়েছি এবং এই সরল সত্যটি আমাদের সকলেরই জানা, যে এই জাতীয় রোগগ্রস্ত কোম দিয়ে তৈরী এ সমাজ কখনই দীর্ঘদিন বেঁচে থাকতে পারেনা। 'আটোমবোমা' বিস্ফোরণ, এই রোগের বিপদসংকেত

বহন করে এনেছে এবং আমাদের দিকে আসুল হুলে শিখিয়েছে যে, কোন সমস্যার সমাধানের জন্য যুদ্ধ বা আক্রমণের মত বোকামি ভাগ্য করে, নতুন দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে চিন্তাকলাপ নাগোই আমাদের সকলের মঙ্গল লুকিয়ে আছে। আমরা আমাদের ইতিহাসের পাতা ওল্টালেই বুঝতে পারবো যে কিভাবে আমরা ধীরে ধীরে নিজেকে বিভক্ত করেছি এবং বন্ধুত্বের হাত বাড়ানার বদলে শত্রুতার জন্ম দিয়ে সকলে নিলে বেঁচে থাকার আনন্দকে বার বার আঘাত করেছি।

এখনও আমাদের মধ্যে কিছু কিছু মহৎ প্রাণ বেঁচে আছেন, যারা বুঝতে পারেন ঐক্য শব্দটা শুধুমাত্র দার্শনিকদের আদেশের কথা নয়, এই শব্দের সত্যতা একটি গঠনমূলক সমাজ ব্যবস্থার গভীর স্তরে লুকিয়ে আছে।

একতার বদলে আমাদের মানসিকতা সারা বিশ্বকে ভাগ করলে কৃত্রিম খেলায় মোতাবে। হ্যাঁ, কোন কোন ক্ষেত্রে কিছু অগ্নীক্ষুণ্ণিত আমাদের এই বিভক্ত হওয়ার চিন্তাভাবনাকে ত্রাসে দিয়েছে ঠিকই, কিন্তু শেষ অবধি আমরা আমাদের দৃষ্টিভঙ্গিকে মানবিকরূপ দিতে পারিনি, যেখানে সেই দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের আসল সত্যতা চিনিয়ে দিতে পারে। তাই আমাদের চিন্তাধারা সবসময় সবকিছু বিভক্ত করার জন্য উৎসাহ দিয়ে চলেছে। আপনি নিজে, সেই মানবিক কোম হয়ে দেখা দিন, যেটি সমাজের অন্য কোমগুলিকে সামাজিক বাসীর হাত থেকে রক্ষা করবে। আপনার এই কাজটি শুরু করার সবচেয়ে ভালো ক্ষেত্র হল আপনার প্রতিবেশি গণ। আপনার আশেপাশের সকল মানুষকে একইসূত্রে বেঁধে নিন।

এখনও আমাদের
মধ্যে কিছু কিছু মহৎ
প্রাণ বেঁচে আছেন,
যারা বুঝতে পারেন
ঐক্য শব্দটা শুধুমাত্র
দার্শনিকদের আদেশের
কথা নয়, এই শব্দের
সত্যতা একটি
গঠনমূলক সমাজ
ব্যবস্থার গভীর স্তরে
লুকিয়ে আছে।

আমরা যদি আমাদের পরিবারের ওপর দৃষ্টি রাখি তাহলে দেখতে পাই, যেখানে সকল সদস্যরা যে যার নিজের মত কাজ করে চলেছে, কিন্তু প্রত্যেকের মধ্যে পরিবারের প্রতি ভালোবাসার মূলসূত্রটি বর্তমান। এই একই ভাব যদি আমরা আমাদের সম্প্রদায়, শহর, রাজ্য, দেশ এবং সারা বিশ্বের মধ্যে ছড়িয়ে দিতে পারি তাহলে একটি সুন্দর বিশ্ব-সমাজ গড়ে উঠতে পারে।

এই বিষয়টি যদি সার্বিক দৃষ্টিভঙ্গি

দিয়ে বিচার করা হয় তাহলে দেখা যাবে যে স্বল্প ভুলে আমরা মানুষের সৃষ্টির কাজে নিজেদের অংশীদার রূপে প্রকাশ করতে পেরেছি।

আমাদের মধ্যে এই ভাবনা জাগ্রত করা উচিত, যে প্রতিটি মানুষের খন্ড খন্ড চারিত্রিক গুণাবলী একত্র যুক্ত হয়ে বিশ্ব জুড়ে একটি অখন্ড মানবিক চরিত্র গড়ে ওঠে।

ঐক্য কথাটা শুধুমাত্র দার্শনিকদের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়, এটি মানুষের জীবনে চলার পথে একটি মূল্যবান পাথেয়। আমরা যদি আমাদের মধ্যে এই একতার সুরটিকে জন্ম দিই, তাহলে সকল মানুষের মধ্যে তার লয় ছড়িয়ে দিতে পারব। আমাদের মধ্যে যা আছে, আমরা ঠিক ততটুকুই দিতে পারি। তাই প্রথমে নিজের মধ্যে এই একতাবোধের জন্ম হলে তবেই আমরা নিজেদের এক 'গণকালী কোম' হিসাবে প্রকাশ করতে পারব, যা সমাজের সার্বিক উন্নতির পথকে প্রশস্ত করবে।

আমরা সবসময় নিজেদের আলাদা করে গড়ে তোলার শিক্ষা পেয়ে আসছি। আমরা সীমাবদ্ধতা, তকমা বা চলে আসা ধারা এই শব্দগুলোকে খুব বেশি বিশ্বাস করি। আমরা সবাইকে 'আলাদা' করে ভাবতে শিখেছি। এইভাবে চলতে চলতে আমাদের আশে-পাশের অধিকাংশ মানুষকে শত্রু বানিয়ে ফেলেছি। মানবিকতা নামের মূল্যবান ধনটিকে আমরা কপনের মত জমিয়ে ঢলেছি। সকল মানুষকে মনে হয় "তারা আমার মত নয়"। এইভাবে অন্যের থেকে পাওয়া তকমা এখন আমাদের আসল পরিচয় হয়ে দাঁড়িয়েছে।

এই সব কল্পনা প্রসূত তকমা বা সংজ্ঞাগুলি আমাদের বাকি সবার থেকে আলাদা করে চিহ্নিত করেছে। তাই সকলে মিলে একসূরে সুর মেলানো আজ প্রায় অসম্ভবের পর্যায়ে চলে এসেছে।

নিজেদের আলাদা করে নিতে গিয়ে আমরা ঐক্যবোধকে মিথ্যা দোমারোপ করতে শিখেছি। যখন আমাদের মধ্যে একতার ভাবনা জাগ্রত হবে, তখন আমরা একে অপরকে দোমারোপ করা ভুলে গিয়ে এমন এক সমাধানের কথা চিন্তা করব, যে সমাধান সকলের জীবনে

মঙ্গলবাহী হয়ে আনবে। যখন আমরা নিজেদের বিচ্ছিন্ন করে ভাবি, তখন জীবনে যে কোন সমস্যার জন্য সমস্ত দোষ "অন্যের" ঘাড়ের চাপিয়ে দিয়ে,

এই বিষয়টি যদি সার্বিক দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে বিচার করা হয় তাহলে দেখা যাবে যে স্বল্প ভুলে আমরা মানুষের সৃষ্টির কাজে নিজেদের অংশীদার রূপে প্রকাশ করতে পেরেছি।

নিজেকে নির্দোষ বলে ভাবতে শিখি। "অন্যের" তখন খুব সহজেই সমস্যার কারণ হিসাবে দৃষ্টিগোচর হয়। আপনি নিজেকে বৃহৎ জনসমষ্টির এক অংশরূপে ভাবতে শুরু করলে, আপনার মধ্যে আর দোমারোপ করার প্রবণতার জন্ম হবে না। সব কথায় উদ্বে একটা কথা বলা যায়, যে সমাজের সদস্য হিসাবে আপনাকে বেছে নিতে হবে

কোন বাস্তুটিকে একটি বাস্তুয় আপনি পাবেন হিংসা, স্বল্প, দোমারোপ এবং একটি অসুস্থ সমাজ, আর একদিকে ভোরের মত শান্ত, স্নিগ্ধ, সুবেলা এক ঐক্যবদ্ধ মানবসমাজ।

একতা এবং প্রাচুর্য

ঐক্যবদ্ধতার এই যে সুর, এটির সীমাহীন ক্ষমতা স্বাধীনতার ধারণা সম্পর্কেও কথা বলে। আজ স্বাধীনতার প্রধান মাপকাঠি হয়ে দেখা দিয়েছে দেশের সীমারেখা। মজার কথা হল এই সীমারেখাগুলি মানুষই তৈরী করেছে। অতচ একটু চোখ মিরিয়ে দেখুন, প্রকৃতি কেমন নিজের আনন্দে বাসাহীনভাবে বয়ে চলেছে। জল ও হাওয়ার প্রবাহ পথে সমস্ত সীমারেখা ঢাকা পড়ে যায়। প্রকৃতিকে কখনও সীমা দিয়ে বাধা যায় না।

সে অনন্ত কাল ধরে আপন সুরে, সীমাহীন পথে নৈচে চলেছে। স্বাধীনতার আসল রূপকার হল প্রকৃতি। মানুষ স্বাধীনতার ধারণাকে সীমারেখা দিয়ে পরাধীন করে ফেলেছে। বাধা-বাধকতাশূন্য সীমাহীন প্রান্তর হল স্বাধীনতার আসল জন্মভূমি। পাখিরা মুক্ত আকাশে উড়ে বেড়ায়, আবার যেথায় খুশি বাসা বাঁধে। তিমিরা সমুদ্রে অবাধ বিচরন করে, তারা সেখানেই যায়, যেখানে তাদের যোতে ইচ্ছা করে। প্রকৃতির এই সব ছোট ছোট উদাহরণের মধ্যেই স্বাধীনতার স্পন্দন খুঁজে পাবেন।

মানুষ যদি একইভাবে এই সীমাহীন

স্বাধীনতার জন্ম দিতে পারে, তাহলে এক প্রাচুর্যে ভরা পৃথিবী গড়ে উঠবে।

চিন্তা ও প্রাচুর্য

যে সকল বিষয় আমাদের কাছে ভুলে ধরা হয় কিংবা আমরা যা দেখি বা শুনি, সেই ভাবেই চিন্তা করতে শিখি। এই চিন্তাই পরে করে কপান্তরিত হয়। এই চিন্তাগুলিই আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অভিজ্ঞতা হয়ে আত্মপ্রকাশ করে।

আপনি যখন চিন্তা করবেন যে এক প্রাচুর্যে ভরা পৃথিবীর মধ্যে আপনি বেঁচে আছেন, যেখানে আপনি আপনার ইচ্ছা অনুযায়ী সবকিছু পর্যাণ্ড পবিমাণে পেতে পারেন, তখন আপনিও সকালের মধ্যে এই ভাবধারা ছড়িয়ে দিতে শুরু করবেন। আপনার প্রাচুর্য, শান্তি, স্বাস্থ্য, সদবিচার-বুদ্ধির মধ্যে এই কর্ম-ধারা জড়িয়ে রয়েছে। এই ক্ষেত্রে পবিত্র বাইবেলের এক প্রাচীন কথা - "তুমি যা চাও, তার থেকে বেশী পেতে পারো" এটি সত্যি হয়ে দেখা দেবে। এই পৃথিবী এক অসীম প্রাচুর্যে ভরপুর খনি। আমাদের এই ছোট শরীরের প্রয়োজনীয়তা মেটাবার জন্য যাবতীয় উপাদান এই পৃথিবীর বুকে বর্তমান। এই প্রাচুর্য আমাদের জন্য সীমাবদ্ধ হয়ে যায়, যখন আমরা আমাদের ভাবনা অনুযায়ী এর বুকে সীমারেখা টেনে দিই।

প্রাচুর্য কোন উপার্জিত বস্তু নয়। প্রাচুর্য হল এমন এক সুর যার মধ্যে আমরা বাধা পড়ে যাই। প্রাচুর্যের সংজ্ঞা এইভাবে যখন থেকে আমরা ভাবতে শুরু করব, আমাদের জীবন তখন থেকেই প্রাচুর্যে

ভরে উঠবে।

আমাদের মনে রাখা উচিত, পৃথিবী

হল অফুরন্ত শক্তির ভান্ডার। এই শক্তিগুলিকে এক জায়গায় জড় করে, তাকে প্রাচুর্যে রূপান্তরিত করার সমস্ত উপায় আমাদের খুঁজে নিতে হবে। এই অফুরন্ত শক্তিকে মানুষের কল্যাণে বিলিয়ে দিতে পৃথিবী কখনও কার্পনা করে না। এই শক্তি হল বেঁচে থাকার মূলমন্ত্র। আমাদের চিন্তা ও দৃষ্টিভঙ্গির মাধ্যমে আমরা

এই শক্তির বিকিরণ ঘটাতে পারি। কিন্তু আমাদের চোখ, শুধুমাত্র পৃথিবীর বুকের অভাবগুলি কেই দেখতে পায়, তাই এই অভাবের হাহাকার বেড়েই চলেছে।

যে সকল বিষয় আমাদের কাছে ভুলে ধরা হয় কিংবা আমরা যা দেখি বা শুনি, সেই ভাবেই চিন্তা করতে শিখি। এই চিন্তাই পরে করে কপান্তরিত হয়। এই চিন্তাগুলিই আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অভিজ্ঞতা হয়ে আত্মপ্রকাশ করে।

আমরা যদি আমাদের দুটি চোখ দিয়ে পৃথিবীর প্রাচুর্য দেখতে শুরু করি তাহলে তা বাস্তব হয়ে আমাদের কাছে ধরা দেবে। আমরা যখন আমাদের ইচ্ছা বা অনিচ্ছাতে কোনকিছু অর্জন করতে মাই, প্রথমেই আমাদের এই ক্ষতিনির্দেশক চোখ দিয়ে তা সন্দেহের দৃষ্টিতে দেখি।

আমরা সবসময় মনে করতে থাকি, যা আমরা চাই তা আমাদের কাছে যথেষ্ট পরিমাণে নেই বলেই চাই। অথচ একটি চোখ খুললেই দেখা যায় আমাদের এই চাহিদা, আমাদের প্রয়োজনের তুলনায় যথেষ্ট বেশি।

আপনি আপনার চাহিদা অনুযায়ী কি ভাবে কোন বস্তুকে জয় করতে পারেন?

এক মুহূর্তে জন্য আপনার স্বপ্ন সম্পর্কে ভাবুন তো! টাকা, গাড়ি, বাড়ি, জাহাজ, খেলনা, আরও কতকিছু আপনার স্বপ্নের মধ্যে ভিড় করে থাকে। আপনি ঘুম থেকে জেগে উঠলেই বুঝতে পারেন এই সব চাহিদা মনের বিভ্রম ছাড়া আর কিছু না এবং এগুলিকে আপনি ক্ষনস্থায়ী স্বপ্নের মধ্যে চেয়েছিলেন। এবার এই সমস্ত স্বপ্নগুলিকে বাস্তবে রূপ দেবার চেষ্টা করুন যাতে এগুলি ক্ষণস্থায়ী না হয়ে ৮০-৯০ বছর পর্যন্ত আপনার সঙ্গী হয়ে থাকে। আপনি মনে করুন ইচ্ছা ঘুম থেকে জেগে উঠেছেন এবং চাহিদা অনুযায়ী সবকিছু অধিকার করেছেন। মনে করার চেষ্টা, করুন এর আগে আপনার জীবনে সবচেয়ে সুন্দর ও মূল্যবান বস্তুটিকে আপনি কিভাবে জয় করেছিলেন। একটি সূক্ষ্ম চিন্তার মধ্যেই লুকিয়ে থাকে পরবর্তী জীবনের সব সফলতা। সঠিক চিন্তা না করে কোন কাজে অগ্রসর তার কোন প্রকৃত ফলসমূহ থাকে না।

আমরা একটা সময় এসে অনুভব করি মোহজনক সেই সব স্বপ্ন, শৈশবে ফেলে আসা খেলনার মত অর্থহীন হয়ে পড়ে আছে। তাই সফল হবার গোপন কথাটি হল, না পাওয়ার হাহাকারকে মনের মধ্যে প্রশয় না দিয়ে, আমাদের কাছে কি আছে বা আমরা কি পেতে পারি, সে সম্পর্কে সঠিক ভাবনা চিন্তা করা। এই চিন্তাভাবনা গুলি বাস্তবে পরিণত হবার জন্য আমাদের একটি সফল কাজে ভরা জীবন উপহার দেবে।

কাজের মাধ্যমে তৃপ্তি পাওয়া

আপনি যা করতে ভালো বাসেন, তাই যদি করতে থাকেন বা আন ও সোজা ভাষায়, আপনি ভালোবাসা দিয়ে, অস্তুর দিয়ে কাজ করলে সেই কাজই আপনার জীবনে প্রাচুর্য এনে দেবে।

প্রাচুর্য কোন উপার্জিত বস্তু নয়। প্রাচুর্য হল এমন এক সুব যাব মধ্যে আমরা বাঁধা পড়ে মাই। প্রাচুর্যের সংজ্ঞা এইভাবে যখন থেকে আমরা ভাবতে শুরু করব, আমাদের জীবন তখন থেকেই প্রাচুর্যে

বরাট লুই স্টিভেনসন এর ভাষায় 'যখন কোন মানুষ সফলতার কথা চিন্তা না করে, শুধুমাত্র তার কাজকে ভালোবেসে কাজ করে যায়, তখন ঈশ্বর তার সফলতার দায়িত্ব নেন'।

আমাদের জীবনের প্রতিটি দিন এক-একটি মূল্যবান মুহূর্ত বিশেষ। আমরা প্রতিটা দিনের মূল্যবান কিভাবে করছি, তার ওপর নির্ভর করে আমাদের বোঁচ থাকার সার্থকতা।

আমাদের জীবন, কোন কোন সময় কতকগুলি অতৃপ্তিকর কাজের মধ্যে দিয়ে কাটে বা আমরা শুধুমাত্র জীবনের চাকা স্লেটে কাজ করি কিন্তু সেই কাজে কোন প্রাণ থাকে না। আমাদের আর্থিক অস্বচ্ছলতা আমাদের এই সকল কাজ করতে বাধা করে। এই ধরনের কাজ করতে করতে, আমাদের মনের মধ্যে অতৃপ্তির বোঝা জমা হতে থাকে। এইভাবে একটি অভাববোধক মানসিকতার জন্ম হয়। এই মানসিকতা আস্তে আস্তে সমগ্র চেতনাকে গ্রাস করে নেয়। তখন মানুষের আচার আচরণে এই বিরক্তির প্রকাশ ঘটে। তাই আমরা আমাদের ইচ্ছার নিকট কাজ করতে থাকলে একটা ক্ষতযুক্ত অসুস্থ মানসিকতা প্রসব করি। নিজের প্রতি আপনার বিশ্বাসযোগ্যতা না থাকলে, আপনি কখনই সম্পূর্ণ হবেন না। আপনার দরকার অনুযায়ী, এই বিশ্বাস যোগ্যতা যেন আপনার মনের ভিতরে ও বায়রে সমানভাবে বিরাজ করে। আপনার কাজের প্রতি আনন্দ বা বিরক্তি আপনার জীবনটিকে অর্থহীন করে তুলবে। আপনার ভিতরের ৯৯% চেতনার মৃত্যু ঘটবে, যেখানে মাত্র ১% বেঁচে থাকবে, 'এটা প্রমাণ করতে যে আপনি তখনও বেঁচে আছেন'। এইভাবে যদি দীর্ঘদিন চলতে থাকে, তাহলে আপনিও সমাজে অভাব সৃষ্টি

করার চেষ্টায় রত হবেন। কোন ২ কারণটি আর কিছুই নয়, নিজেকে অসম্পূর্ণ ভাবার মত এক ভুল ধারণা আপনাকে ঘিরে ধরবে এবং এটা ধীরে ধীরে বেড়েই চলবে। যথাক্রমে না পমান্দি আপনি যা ভালোবাসেন তা কাজ হিসাবে গ্রহণ করছেন, ততক্ষণ অবধি এই অভাবগ্রস্ত মানসিকতার হাত থেকে নিস্তার পাবেন না।

আপনি শুধুমাত্র অভাব বা সুযোগের অভাবে কোন প্রিয় কাজ করতে পারছেন না, একথাটা সত্যি নয়। 'কাজটি যে সহজ নয়' আমাদের মনের গভীরে এই বিশ্বাস, কাজটি সফল করতে বাধা দিচ্ছে।

আমরা বিশ্বাস করি যে কোন কাজ খুব যত্ননাদায়ক এবং খেলা খুব আনন্দের। চিন্তা করুন যা করে আপনি আনন্দ পান, আপনাকে তৃপ্তি করতে দেওয়া হল, যেমন- আপনি সুব বাঁধলেন, ছবি আঁকলেন, কল কাবখানা তৈরী করলেন, বাড়ি তৈরী করলেন, নিজের পরিবারের মধ্যে শান্তি ফিরিয়ে আনলেন ইত্যাদি। তাহলে আপনি নিশ্চই খুশী মনে এই কাজ গুলি নিরলসভাবে করে যাবেন এবং একটা সময় দেখবেন এর মধ্যেই আপনি জীবনের মানে খুঁজে পেয়েছেন। সময় কখন পেরিয়ে গেছে আপনি তার খবরও রাখেননি। মোটকথা আপনি যা করে সবচেয়ে বেশি খুশী হন তাকেই কাজ হিসাবে গ্রহণ করুন দেখবেন এই কাজ আপনার জীবনে আশীর্বাদ হয়ে নেমে এসেছে।

একটা কথা মনে রাখা দরকার। আমরা কোন কাজ করতে গিয়ে তখনই থেমে মাই, যখন আমরা মনে করি যে সেখানে থাকা দরকার। আপনার সবটুকু মানসিক শক্তিকে কাজে ব্যবহার করে আপনার যে কাজটি করতে ভালো লাগে সেটা করুন। দেখবেন সফলতা আপনাকে প্রণাম করছে এবং এটা হতেই হবে।

আপনি শুধুমাত্র অভাব বা সুযোগের অভাবে কোন প্রিয় কাজ করতে পারছেন না, একথাটা সত্যি নয়। 'কাজটি যে সহজ নয়' আমাদের মনের গভীরে এই বিশ্বাস, কাজটি সফল করতে বাধা দিচ্ছে।

কখনও সুযোগের অভাব হয় না

আপনার ভালোবাসার স্বপ্নগুলিকে জীবন্ত করে তুলতে একমাত্র সংকল্পের অভাব রয়েছে।

আপনি যা করতে ভালো বাসেন,

তা সফল করতে আপনি যদি স্থিরপ্রতিজ্ঞ হন, তাহলে দেখাবেন সুযোগ ঠিকই তৈরী হয়ে গেছে এবং কিভাবে সম্ভব হল এটা ভেবে আপনি নিজেই অবাক হয়ে যাবেন। আপনি যে কাজ করে চলেছেন তাকে যদি বদলাতে না চান, তাহলে সফলতার জন্য কাজটিকে দিন দিন বেশী করে ভালোবাসতে চেষ্টা করুন।

যে কাজটি আপনি করছেন তাকে যদি সবসময় ভালোবাসতে চেষ্টা করেন, দেখাবেন কাজটি আপনার কুতদাস হয়ে গেছে। কোন কাজকে ঘৃণা করবেন না। ঘৃণাকরা হল একটি খারাপ উপায় যা মানুষের সংকীর্ণ চিন্তাধারা থেকে জন্ম নেয়।

আপনি যদি আপনার বর্তমান কাজটিকে ক্রমাগত করে যেতে চান ও তার থেকে সফলতা পেতে চান, তাহলে কাজটির প্রতি আপনার দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন ঘটান।

খুব সাধারণ একটি কাজের প্রতি আপনি যদি আপনার পুরো ভালোবাসা ও গুরুত্বকে কেন্দ্রীভূত করেন, তাহলে দেখাবেন সেই কাজটি এক মহত আকার ধারণ করেছে।

তারজনা কোন প্রতিভাশালী ব্যক্তি হওয়া আবশ্যিক নয়। কাজের প্রতি আপনার গভীর ভালোবাসা আপনাকে আনন্দ দেবে। সাধারণতঃ সবার জন্য যদি কোন কাজ করেন তা এক সূক্ষ্ম আত্মতৃপ্তি বহন করে আনে। তবে এর পুরোটাই আপনার নিজের ওপর নির্ভর করে। আপনি কাজটিকে অগ্রহীন, একঘেঁয়ে, ঘৃণাপূর্ণ দৃষ্টিতে না দেখে যদি ভালোবাসা ও আনন্দের কারণ হিসাবে বেছে নেন, তাহলে তা আপনার জীবনে সফলতা এনে দিতে বাধ্য।

মানুষ তার অভাবের জন্য কখনও নিজে দায়িত্ব নেয় না। এক্ষেত্রে অপরকে দোষারোপ করা খুব সহজ। এরজন্য মানুষ তার পারিপার্শ্বিকতা অন্যান্য কারণ, এমনকি ভগবানকেও দোষারোপ করতে ছাড়েন না। তারা তাদের অবস্থাকে ভুল দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে বিচার করেন ও অভাবই তাদের ভবিষ্যৎ বলে মনে নেন। মনের মধ্যে বার বার এই একই ধারণা পোষণ করে, তারা তাদের মানসিকতাকে দাবিদার মতো প্রতিষ্ঠিত করেন। তারা যদি তাদের অভাববোধকে বাধা না ভেবে

উপায় হিসাবে গ্রহণ করেন, তাহলে অভাব আর কখনও বাধা হয়ে দাঁড়ায় না।

আত্মসম্মান

প্রত্যেক মানুষের জীবনের এই গুরুত্বপূর্ণ ইতিবাচক চিন্তা তাদের লক্ষ্যকে জয় করতে সাহায্য করে। তাই জীবনে সফলতা পেতে গেলে অবশ্যই স্বপ্ন দেখতে হবে।

"আমি এই কাজটি করার যোগ্য নই" এই ধারণার মানসিকতা, একটি মানুষের জীবনধারাকে অভাবগ্রস্ত করে তোলে। এই ধারণার মানসিকতা মানুষটিকে আত্ম সম্মান বোধের অভাবকে পবিত্র ভাবে দেখিয়ে দেয় এবং তাই যে পৃথিবীর বিশাল ধনভান্ডারের রূপ রস গ্রহণ করতে অক্ষম, তা প্রমাণ করে। আমি গরিব এই ধারণার মানসিকতা মানুষের

মধ্যে অভাববোধকে তীব্র করে তোলে। "কি নেই" এটা বিশ্লেষণ করতেই তাদের পুরো শক্তি নষ্ট হয়। আস্তে আস্তে তারা নিজেদের মধ্যে এই ভুল ধারণার সৃষ্টি করতে সমর্থ হন, যে তারা কোন কাজের উপযুক্ত নন।

কিছু কিছু মানুষ ভয় ও অভাববোধকে বাঁচিয়ে রেখে অধিক স্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করেন। তাদের দেখে মনে হয় তারা প্রাচুর্য সম্পর্কে কিছুই জানেন না। তারা তাদের দুর্বলতাকে ঢাকা দিয়ে, অভাবকে দার্শনিক দৃষ্টিভঙ্গিতে প্রচার করতে চান। যারা এভাবে নিজেদের তৈরী অবাস্তব খাচার মধ্যে বাঁধা পড়ে আছেন, তাদের এই চাবদেওয়ালের ঘেরাটোপ থেকে বের করে আনা খুবই কষ্টকর। তাদের কাছে কোন প্রয়োজন কখনও প্রয়োজনীয় হয়ে উঠতে পারেনা। তারা কোন পরিবর্তনের বিকল্পে অত্যধিক কারণ খুঁজে পান।

আসুন আজ আমরা নিজেদের মধ্যে একটি সংকল্প করি- "আমরা যা করব তা ভালোবাসে করব এবং যা ভালোবাসবো তাই করব"। এই কথাটি যে কতটা সত্য তা প্রমাণ করতে আজ হয়তো কষ্ট হবে, কিন্তু কোন ব্যক্তি যদি তার অন্তরের মধ্যে এই কথাটিকে প্রতিষ্ঠিত করেন, খুব শীঘ্রই তিনি এই কথার যথাযথ

প্রমাণ পাবেন। আপনি যে কোন কাজে এই কথাটিকে সফলতার সঙ্গী হিসাবে সাথে পাবেন। সবচেয়ে বড় হল, এই

কথাটি আপনার মধ্যে আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তুলবে। আত্মবিশ্বাস ছাড়া, অভাবকে প্রাচুর্যে পরিবর্তন করা অসম্ভব। আপনি যদি যা ভালোবাসেন তাই করেন ও সব কাজের মধ্যে আপনার ভালোবাসাকে

মিশিয়ে দিতে পারেন তাহলে আপনি আপনার সামনে এত বাস্তব খোলা দেখতে পাবেন, যা আপনি স্বপ্ন ও কল্পনা করেননি। এই কথাগুলি ওপর ভিত্তি করে আপনার পেশা, আপনার স্থান বা অন্যান্য যেকোন কাজ নিশ্চিতভাবে শুরু করতে বা পরিবর্তন করতে পারবেন। আর আপনি যদি আপনার পেশা, স্থান, কাল, পাত্রের পরিবর্তন না চান, তাহলে প্রথমে ওই কাজ বা বিষয়বস্তুর ওপর থেকে আপনার অপছন্দকে দূরে সরিয়ে দিন। আপনার কাজের সবচেয়ে সুখকর মুহূর্তটিকে মনে করার চেষ্টা করুন এবং যারা আপনার এই কাজে সাহায্য করে চলেছে, যেমন মন, স্বাস্থ্য ইচ্ছাশক্তিকে ধন্যবাদ দিন।

কিভাবে আপনার জীবনের প্রতিটি দিনকে কাজে লাগাবেন সেই বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিন। আপনার সিদ্ধান্তের মধ্যেই লুকিয়ে আছে প্রাচুর্য। প্রাচুর্য প্রতিটি মানুষের সম্মিলিত অংশ। প্রাচুর্য আপনার জন্য অপেক্ষা করছে, আপনি শুধু এর মূল সূত্রটির সাপে নিজের অস্তিত্বকে বেধে নিন। আপনি নিজের জন্য যেটা ঠিক মনে করবেন, তার ওপর আর কোন সিদ্ধান্ত থাকতে পারেনা।

এতক্ষণ ধরে আমরা দেখলাম স্বপ্ন ও চিন্তা একজন মানুষের জীবনে কতটা প্রয়োজনীয় অধ্যায়।

আমাদের জীবনের প্রতিটি দিন এক-একটি মূল্যবান মুদ্রা বিশেষ। আমরা প্রতিটা দিনের মূল্যায়ন কিভাবে করছি, তার ওপর নির্ভর করে আমাদের বেঁচে থাকার সাধকতা।

যে মানুষ তার স্বপ্নকে চিন্তার দ্বারা ইতিবাচক দিকে চালনা করেন, তার কাছে প্রাচুর্য খুবই সহজলভ্য। প্রত্যেক মানুষের জীবনের এই গুরুত্বপূর্ণ ইতিবাচক চিন্তা তাদের লক্ষ্যকে জয় করতে সাহায্য করে। তাই জীবনে সফলতা পেতে গেলে অবশ্যই স্বপ্ন দেখতে হবে, পৃথিবীর সবচেয়ে সফল ব্যক্তিদের দিকে চোখ তুলে

তাকান দেখবেন, তাদের স্বপ্নকে সত্যে রূপান্তরিত করার আন্তরিক চেষ্টা, তাদের সফল করেছে।

আয় করতে শিখুন

উন্নত-প্রযুক্তির ধাণ-কল (চালকল)

ভাল ওষুধ ভাল চিরাচরিত কারিগরিবিদ্যার জন্য নিখাত। এই কারিগরিবিদ্যা ও সার্বিক উন্নতির পিছনে মূলতঃ জনশক্তি ও পণ্ডিত শক্তি কাজ করে চলেছে। পণ্ডিত বা ডায়নামিকদের দিয়ে কোন কাজ করালে তা অবশ্যই সস্তা পড়ে। কিন্তু অন্যান্য উন্নয়নশীল দেশগুলির সাথে ভাল বেশ, যদি উৎপাদনের পরিমাণ বৃদ্ধি করতে গেলে আরও উন্নত মানের প্রযুক্তির দরকার।

চাল এবং চালের মত অন্যান্য শস্য উৎপাদনের পিছনে যে কারিগরিবিদ্যা ও প্রযুক্তি কাজ করে চলেছে তা ভারতের স্বাভাবিক উৎপাদনের ক্ষেত্রে এক নতুন ভূমিকা পালন করেছে।

ভারতে কৃষি-কাজের সার্বিক উন্নতির জন্য ও সবুজ বিপ্লবের পদক্ষেপনাকে সমর্থন করে তুলতে এই উন্নত-প্রযুক্তিযুক্ত চালকল খুবই জরুরী। নীচে এইরকম একটি চালকলের বিস্তারিত বিবরণ দেওয়া হল, যার থেকে প্রতি মাসে ৩০,০০০ টাকা আয় হতে পারে।

একটি 'চালকল' বা 'রাইস-মিলের' মধ্যে কি কি থাকে?

ধান ঝাড়াই যন্ত্র বা প্যাডি সেকার : ধানের মড়াই থেকে ধান সংগ্রহ করে তা ধান 'ঝাড়াই যন্ত্রের' মধ্যে একটি কনভেয়ার বেল্টের মাধ্যমে পাঠানো হয়। ধান 'ঝাড়াই যন্ত্র' বা 'প্যাডি সেকার' ধানের মধ্যে উপস্থিত বাতুল কণাগুলিকে পৃথক করতে সাহায্য করে।

ধাণ পরিষ্কার করার যন্ত্র বা প্যাডি ক্লিনার : ধাণগুলিকে ভালো করে বেড়ে নিয়ে তাদের ধাণ 'পরিষ্কার করার যন্ত্র' বা প্যাডি ক্লিনারের মধ্যে চালান করা হয়। এখানে ধানের মধ্যে উপস্থিত কাঁকড়া ও পাথরকে, ধান থেকে আলাদা করা হয়।

ধানের ঝুঁষ বা শুকনো খোলাগুলিকে পৃথক করার যন্ত্র বা 'এসপিরেটর' : এই যন্ত্রটির মধ্যে প্রাথমিক ভাবে ধানের থেকে ঝুঁষকে আলাদা করা হয়। এরপর এদের তলান নামে আর একটি যন্ত্রের মধ্যে পাঠানো হয়।

হুলার : এই হুলার মেশিনটির মধ্যে ধানের থেকে, চাল ও গুণ্ডালিকে একটি ট্যাকের মধ্যে জমা করা হয় এবং ঝুঁষ হতে বেধ হয়ে আসা চালগুলিকে পরবর্তী পর্যায়ে পাঠানো হয়।

চালের কোন্ পালিশ করার যন্ত্র : এই যন্ত্রটির কাজ হল চালের ওপর থেকে অপ্রয়োজনীয় স্তরকে তুলে দিয়ে, চালকে খাদ্যের উপযোগী করে তোলা। ভালো মানের চাল পেতে গেলে দুই থেকে তিনবার একই উপায়ে পালিশ করা হয়। অনেক সময় চাল থেকে যে ডাট উৎপন্ন হয় তার দান, এই পালিশ করার পদ্ধতির উপর নির্ভর করে। চালের উপরিভাগ বা স্তরটি (ব্রেন) সংগ্রহ করা হয় ও তেল তৈরীর জন্য ব্যবহার করা হয়।

'এসপিরেটর' যুক্ত চাল ঝাড়াই যন্ত্র : ধান হতে চাল উৎপাদনের সময় কিছু কিছু চাল ভেঙ্গে যেতে পারে। এই ভেঙ্গে যাওয়া চালগুলিকে, গোটা চালের দানা থেকে আলাদা করার জন্য উপরিউক্ত যন্ত্রটি ব্যবহার করা হয়।

এই প্রকল্পের একটি বিস্তারিত রিপোর্ট কি কি সুবিধার প্রয়োজন : একএকন ছাওয়াযুক্ত ডানি দরকার। ধাণকে ভিজিয়ে নরম করার জন্য কমপক্ষে ৩টি ট্যাকের প্রয়োজন হয়। প্রতিটি ট্যাক ১২৮স্কোয়ার ফিট হওয়া উচিত।

ধাণগুলিকে শুকানোর জন্য ১০,০০০স্কোয়ার ফুট জায়গা বা জমির প্রয়োজন। প্রতিটি, বস্তা ১০ফুট গুনিতে ১০ ফুট জায়গা নেয়। এমন একটি জলের উৎস দরকার যা পর্যাপ্ত পরিমাণে জল সরবরাহ করতে পারে। ১০০ হর্স পাওয়ারযুক্ত, ইলেকট্রিক্যাল কানেকসান প্রয়োজন।

চালকলটি তৈরী করতে কত টাকা লাগে-

ক. যন্ত্রপাতি-

১. চালকলের যন্ত্রপাতিগুলির দাম, সবমিলিয়ে ৫,৫০,০০০ টাকা।

২. ইলেকট্রিকের মটর ও অন্যান্য ইলেকট্রিকের কাজের জন্য ৩,৫০,০০০ টাকার দরকার।

৩. দুটি 'ওডেন' দরকার যেখানে ধানগুলিকে ফোটানো হয়। এই



ওডেনগুলির সাথে হাওয়া দেবার যন্ত্র বা ব্লোয়ার ও যন্ত্র। এছাড়া ধান থেকে আলাদা করা ঝুঁষকে অন্য একটি হাওয়ায় জমা করা হয়। সবকিছু মিলিয়ে ২০,০০০ টাকা খরচ হতে পারে।

২. অফিস

একটি অফিস বাড়িতে তুলতে গেলে প্রয়োজনীয় বা ভিনিশ লাগতে পারে, যেমন টেলিফোন, চেয়ার, আলমারি, নিক বই, অন্যান্য চুকিটাকি গেটসি ওনারি পিন প্রায় ৫০০ ইত্যাদি। এমিসের খরচা যদি ২০,০০০ টাকা হলে মোট ২০,০০০ টাকা হতে পারে।

৩. আইনী কাগজপত্র তৈরীর খরচ

রাজ্য দপ্তর থেকে লাইসেন্স পেতে মোটামুটি ২০,০০০ টাকা খরচা হয়।

কাজ শুরু করার আগের খরচা - উপনিউক্ত প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি ও কাগজপত্র প্রস্তুত হয়ে গেলে কাজ শুরু করার আগে ৫০,০০০ টাকা হতে বাখলেই যথেষ্ট।

এছাড়া আরও কি কি খরচা হতে পারে : জমির ভাড়া ২০,০০০ টাকা মন্য হতে পারে।

মেশিন খাবার হলে তা চিক করার খরচা (যেমন বেল্ট ফ্যান ইত্যাদি) ১০,০০০ টাকা।

ইলেকট্রিসিটি বিল ৫,০০০ টাকা মন্য হতে পারে।

কাঁচামাল নিয়ে যাবার ও নিয়ে আসার খরচা ৫,০০০ টাকা মন্য হতে পারে।

(২২ নং পৃষ্ঠায় দেখুন)

পেঁপে গাছ লাগান

পেঁপেগাছ আমাদেব আতি পরিচিত গাছ। এই গাছগুলি খুব দ্রুত বেড়ে ওঠে। পেঁপে খুব পুষ্টিকর ফল এবং এর মধ্যে ভিটামিন এ ও সি থাকে। পেঁপের তরুণীর বা 'লাটেস' থেকে এক ধরনের এনজাইম পাওয়া যায়, যার নাম প্যাপাইন।

কি ধরনের মাটিতে পেঁপের ফলন ভালো হয়? পেঁপেগাছ বিভিন্ন ধরনের মাটিতে হয় তবে ভালো জল নিষ্কাশন বন্যায়ুক্ত, মধ্যমি ধরনের, কালো দো-আশ মাটিতে পেঁপের ফলন ভালো হয়। জল জমে থাকা, কালো নীচু জমি, পেঁপে চাষের পক্ষে অনুকূল নয়।

আবহাওয়া : উষ্ণ আদ্রতায়ুক্ত আবহাওয়ায়, পেঁপে গাছের ফলন ভালো হয়। পেঁপে গাছের গোড়ায় কখনও জল জমাতে দেওয়া উচিত নয়, খুব বেশি বৃষ্টি হলে পেঁপের ফলন ভালো হয় না। সাধারণতঃ জুন-জুলাই মাসে পেঁপে গাছ লাগানো হয়।

প্রকারভেদ

বৃগ ইনিডিউ : এই ধরনের পেঁপেগাছের ফলগুলি একটু লম্বাটে গোল হয়। এই ফলগুলিতে খুব সুন্দর গন্ধ থাকে। পেঁপেগাছ গুলিতে প্রচুর পেঁপে হয়। এরা উত্তলিত বৈশিষ্ট্য যুক্ত উদ্ভিদ।

১ ওয়াশিংটন: এই গাছগুলি খুব বড় হয়। কাণ্ডের প্রতিটি গাটে হালকা-বাসের গোল চিহ্ন দেখা যায়। সাধারণতঃ ফলগুলি গোল, মাঝারি কিংবা বড় হয়। ফলগুলি পেকে গেলে উজ্জ্বল হলুদ বাসের দেখায়। পুংলিঙ্গ বা স্ত্রীলিঙ্গ যুক্ত গাছগুলিকে পৃথকভাবে চেনা যায়।

২ সি-ও-১ঃ গাছগুলি বোটে বা ছোট আকারের। গাছগুলি ৪ থেকে ৫ ফুট লম্বা হলেই গাছে ফল ধরে যায়। ফলগুলি মাঝারি আকারের ও খুব মিষ্টি হয়।

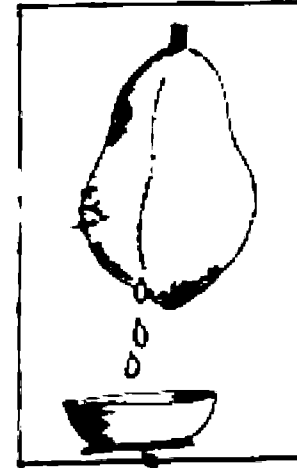
৪ সি-ও-২ঃ এই শ্রেণীর উদ্ভিদ থেকে 'প্যাপাইন' এনজাইম পাওয়া যায়।

৫ সলোঃ এই শ্রেণীর পেঁপে গাছটি আমাদেব দেশে নতুন আনা হয়েছে। এই গাছের ফলগুলি খুব ছোট ও খুব মিষ্টি এবং ফলগুলি বাগান কাজে ব্যবহার করা হয়।

এছাড়াও লালচে বাসের বর্ণবিশিষ্ট পেঁপেগাছ ও মধুকিছু, বাড়িতে লাগানোর পক্ষে খুব ভালো প্রজাতি।

কৃষিকার্য

চারাগাছের বাগান বা নাসারি : ৮ মিঃ চওড়া ও ১০সেমিঃ উচ্চতা বিশিষ্ট দুই তিনটি, চারাগাছ লাগানোর জমি তৈরী করণ। প্রতিটি জমিতে সার দিন ও জমির মাটির সাথে সারটিকে ভালোভাবে মিশিয়ে দিন। সারের পরিমাণ প্রতি জমিতে ১২কে.জি হওয়া চাই। ২ গ্রাম সিনিয়ান ১লিঃ জলে ওলে একটি মিশ্রণ তৈরী করণ। এই মিশ্রণটি চারাগাছের জন্য প্রস্তুত জমির ওপর ছড়িয়ে দিন। সদা সংগ্রহ করা বীজগুলিকে ওই জমিতে আশে আশে পুতে দিন (২সেমিঃগভীরতায়)। বীজগুলি যেন সারিবদ্ধভাবে পোতা হয় ও দুটি বীজের মধ্যে দুই থেকে পাঁচ সেন্টিমিটার দূরত্ব রাখুন। এইরকম দুটি বীজযুক্ত সারির মধ্যে ১৫ সেন্টিমিটার দূরত্ব বজায় রাখা দরকার। মার্চ-এপ্রিল মাসে বীজ পোতা হয় এবং জুন-জুলাই মাসে এর থেকে চারাগাছের জন্ম হয়। বীজ পোতার পর, প্রতিদিন জল দেওয়া দরকার। বীজযুক্ত জমিটিকে সবাসরি বন্দনের হাত থেকে রক্ষা করতে ছাওয়ার প্রয়োজন হয়। পেঁপের চারাগাছগুলি জমিতে না লাগিয়ে, মাটি সমেত এক ধরনের পলিথিন ব্যাগে বড় করা যায়। পলিথিন ব্যাগে এই চারাগুলি একটু বড় হলে, এদের আসল জমিতে লাগানো সহজ হয়। এই কাজে ব্যবহৃত পলিথিন ব্যাগটি ২২সেমি * ১৪সেমিঃ



২০০০ উচ্চ ও ব্যাগটির গায়ে ছোট ছোট ছিদ্র থাকা জরুরী এবং ব্যাগটি সাধারণতঃ ১৫গজ পুরু হয়। ব্যাগটির মধ্যে মাটি, সার ও বালি সমান পরিমাণে মিশিয়ে ভর্তি করা হয়। এইরকম একটি ব্যাগে প্রথমে অনেকগুলি বীজ ছড়ানো হয়। কিছুদিন পর একসাথে অনেকগুলি চারাগাছ জন্ম নেয়। একটি ব্যাগে মাত্র একটি চারাগাছ নেবে, বাকি চারাগুলিকে তুলে নেওয়া হয়।

চারাগা	চারাগাছের সংখ্যা	
	প্রতি হেক্টরে	প্রতি একর
২৪০সে.মি x ২৪০সে.মি.	১৫০০	৩০০

বৃক্ষরোপন বা গাছ লাগানো : চারাগাছ লাগানোর আগে জমিটিকে ভালো করে খুঁড়ে নিন। প্রতিটি চারাগাছকে ৫ মিটার গভীরতা সমেত সারিবদ্ধভাবে পুতে দিন। এভাবে এক একটি, ২৪০সেন্টিমিটার দৈর্ঘ্য বিশিষ্ট চারাগাছের সারি তৈরী করণ। চারাগাছের গোড়ায় কমপোষ্ট সার মিশ্রিত মাটি দিন। ১/২ মাস থেকে ১ মাস বয়সের চারাগাছগুলি সোজাভাবে বৃদ্ধি পানোর জন্য, লাঠি বা ওই জাতীয় কিছু সরঞ্জামো বেধে দিন। পাঁচ সাতদিন পর পর জমির অবস্থা অনুযায়ী, চারাগাছের গোড়াগুলি খুঁড়ে দিতে হবে। চারাগাছ লাগানোর পর, দ্বিতীয় মাসের শুরু থেকেই নিয়মিত তালিকা অনুযায়ী সার প্রয়োগ করণ। প্রতি ২ মাস অন্তর একইভাবে সার দিয়ে যান। সারগুলিকে প্রয়োগ করার সময়, গাছের গোড়ার মাটির সাথে ভালোভাবে মিশিয়ে দিন।

(২৯ নং পৃষ্ঠায় দেখুন)

প্রয়োগ	হেক্টর প্রতি	একর প্রতি
১. বীজ	২৫০গ্রাম	১০০গ্রাঃ
২. জৈব-সার : জমিতে সারের পরিমাণ বা কমপোষ্ট	২৫টন	১০টন
৩. সারের নাম	প্রতি গাছে	
ক.নাইট্রোজেন	২৫০ গ্রাম	৪২৫ কেজি
খ.পি-টু-ও-ফাইড	২৫০ গ্রাম	৪২৫কেজি
গ.কে-টু-ও	৫০০ গ্রাম	৮৫০কেজি

ধোপাখানার-সাবান বা কাপড়কাচার সাবান

ধোপাখানার-সাবান আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় দ্রব্য এবং এটা প্রচুর পরিমাণে ব্যবহার করা হয়। যদিও ওড়োসাবান বা ডিটারজেন্টের প্রচলন বেড়েছে কিন্তু তা ধোপাখানার সাবানের চাহিদাকে কম করতে পারেনি। গ্রামীণ চাহিদা মেটাবার জন্য এই ধরনের সাবানের কারখানা শুরু করা যেতে পারে। এই সাবান, শিল্প হিসাবে বেশ লাভজনক।

প্রথম থেকে একে শিল্প হিসাবে গড়ে তুলতে, খুব বেশি জোর দেওয়া হয়নি। তাই এই শিল্প ছোট ছোট কারখানার মধ্যেই সীমাবদ্ধ থেকে গেছে এবং এর জন্য খুব অল্প বড়কারখানা গড়ে উঠেছে।

বর্তমানে সারাদেশে মোট ৫১টি ধোপাখানার সাবান ও গায়ে মাখা সাবানের কারখানা আছে। এর মধ্যে ধোপাখানার সাবানের চাহিদা দিন দিন বেড়েই চলেছে। এই সাবানটি বিক্রী না হয়ে কখনও পড়ে থাকতে দেখা যায় নি। তাই শুধুমাত্র কাপড় কাচার সাবানটিকে দিয়েই একটি শিল্প দাঁড়িয়ে যেতে পারে। সারা বিশ্বে, সাবান ব্যবহারের ক্ষেত্রে আমাদের দেশ দ্বিতীয় স্থানে আছে।

দেখা যাচ্ছে মূলত শহর ও আধাশহর অঞ্চলগুলিতে সাবান বেশি ব্যবহার করা হয়, সেখানে আমাদের দেশের বিরাট গ্রামাঞ্চলে এই প্রবণতা এখনও অনেক কম। যদি গ্রামের মানুষদের কাছে ধোপাখানার সাবানের প্রয়োজনীয়তার কথা প্রচার করা যায়, তাহলে ভারতে এই সাবান ব্যবসার জন্য একটি লাভজনক বাজার পাওয়া যাবে।

ধোপাখানার-সাবান কারখানা গড়ে তোলার জন্য খুব বেশি জায়গার প্রয়োজন হয় না। আমাদের দেশে ছোট ছোট

কারখানাগুলি এই সাবানের চাহিদা মেটাচ্ছে। তবে ভারতে জনসংখ্যা বৃদ্ধির সাথে এর চাহিদা দিন দিন বেড়ে চলেছে, তাই এই শিল্পের একটি উজ্জ্বলময় ভবিষ্যত আছে।

প্রয়োজনীয় কাঁচামাল কে.জি (৫০০কেজি প্রতিদিন হারে)

১. রজন, ধূণা এবং অন্যান্য উদ্ভিদজাত তেল, তামাকের বীজ থেকে পাওয়া তেল ইত্যাদি	৪৫০
২. কষ্টিক সোডা	৭৫
৩. সোডিয়াম সিলিকেট	২২৫

কোন তেল বা চর্বি কে সাবানে পরিবর্তিত করার জন্য, কষ্টিক সোডার পরিমাণ নিচে তালিকাভুক্ত করা হল।

তেল/চর্বি	কষ্টিক সোডা
ধূণা	১৩.৭-১৪.৪
মহুয়া ফ্যাট	১৩.৪-১৬.০
পাম তেল	১৪.০-১৪.৪
বনস্পত্তী	১৪.৪-১৪.৬
নারকোল তেল	১৭.৫-১৭.৭
পাম কারনিল তেল	১৭.৩-১৮
চীনা বাদাম তেল	১৩.২-১৪.০
'কটন-সীড' তেল	১৩.২-১৪
নিম তেল	১৩.২-১৪.০
কাষ্টার অয়েল	১৩.১-১৩.৪
কারগজা অয়েল	১৩.২-১৩.৩

তৈরী করার পদ্ধতি

এই ধরনের সাবান, মূলত তিনটি উপায়ে প্রস্তুত করা হয়।

১. 'কোল্ড প্রসেস' বা ঠান্ডা করে প্রস্তুত করা পদ্ধতি।

২. 'সেমি বয়েন্ড প্রসেস' বা অর্ধেক-ফুটিয়ে তৈরী করা পদ্ধতি।

৩. 'ফুল্লী বয়েন্ড' বা পুরোপুরি ফুটিয়ে তৈরী করা পদ্ধতি।

প্রথম দুটি পদ্ধতি ছোট মাপের কারখানাতে ব্যবহার করা হয়। আবার 'কোল্ড' পদ্ধতিটির জন্য খুব ভালো মানের তেল ও চর্বি দরকার হয়। তাই আজকাল ছোট

খাটো কলকারখানাগুলিতে দ্বিতীয় পদ্ধতিটি অর্থাৎ 'সেমি বয়েন্ড' পদ্ধতি ব্যবহার করা হচ্ছে। এর দ্বারা উৎপন্ন সাবানের পরিমাণও বৃদ্ধি পেয়েছে।

এই পদ্ধতিতে তেল বা চর্বি কে একটি পাত্রের মধ্যে নেওয়া হয় এবং পাত্রটি কয়লা বা শুকনো কাঠের সাহায্যে ৭০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রা অবধি গরম করা হয়। এর ফলে 'চর্বি' গলতে শুরু করে। এই সময় ওই পাত্র একটুখানি কষ্টিকসোডা যোগ করা হয়। তাপমাত্রা ঠিক বেগে কষ্টিক সোডা যোগ করলে তা উক্ত চর্বিটির সাথে বিক্রিয়া শুরু করে। বিক্রিয়াটি সম্পূর্ণ না হলে দ্বিতীয়বার কষ্টিক সোডা যোগ করতে নেই। এইভাবে কিছুক্ষণ পর পর, একটু করে কষ্টিক সোডা যোগ করে যেতে হয়।

কষ্টিক সোডা যোগ করার সময় সতর্ক থাকুন।

পাত্রের মধ্যে একসাথে অনেকটা কষ্টিক সোডা ঢেলে দিলে, মিশ্রনটিতে দানার সৃষ্টি হতে পারে। ধীরে ধীরে, অল্প পরিমাণ কষ্টিক সোডা মেশালে, একটি নবম পরিষ্কার মাখামাখা পদার্থ তৈরী হয়। যদি পাত্রের মধ্যে দানার সৃষ্টি হয় বা জমাট বেঁধে যায় তাহলে আবার জল দিতে হবে। জল ঢাললে একটি সমমিশ্রণ তৈরী হবে। তারপর এই মিশ্রনটিতে পূর্বে তৈরী কোন সাবানের একটুখানি অংশ যোগ করতে হবে। মনে রাখতে হবে যে ধীরে ধীরে অল্প পরিমাণে কষ্টিক সোডা যোগ করলে ও বিক্রিয়াটিকে সম্পূর্ণ হতে দিলে, সাধারণতঃ জমাট বাঁধা বা দানার সৃষ্টি হয় না। কিন্তু যদি উক্ত সমস্যার সৃষ্টি হয়, তখন পুনরায় জল ঢালা বা আগের তৈরী সাবানের একটু অংশ যোগ করার দরকার হয়। তেল বা চর্বির প্রকৃতির ওপর নির্ভর করে পদ্ধতিটি, ১ থেকে ২

ঘন্টা সময় নিতে পারে। এরপর মিশ্রনটিকে একই ভাবে গরম করে যেতে হবে যতক্ষণ না পর্যন্ত একটি ঘণ সমমিশ্রন তৈরী হচ্ছে। সবশেষে একটি ঝকঝকে

স্বরযুক্ত, মোলায়েম, নরম পদার্থ তৈরী হবে। এই পদার্থটির মধ্যে যেন কোন ফেনা না থাকে। যারা অনেকদিন ধরে এই সাবানটি তৈরী করছেন, তারা এটি দেখলেই বুঝতে পারেন যে সাবানটি তৈরী হয়ে গেছে।

শেষের দিকে যখন সাবান প্রায় তৈরী হয়ে এসেছে, তখন উনুনের আঁচটি কমিয়ে দেওয়া দরকার। সাবানটি ঠিকমতো তৈরী হয়েছে কিনা তা কাঁচা অবস্থায় পরীক্ষা করলেই বোঝা যায়। সাবানের একটুখানি অংশ বুড়ো আঙ্গুলে করে টিপে দেখে নিতে হয়। এর দ্বারা অভিজ্ঞতা সম্পন্ন শ্রমিকরা সহজেই বুঝে যান যে সাবান টি তৈরী। এরপর সাবান সমেত পাত্রটিকে উনুনের আঁচ থেকে সরিয়ে মাঝে মাঝে নেড়ে দেওয়া দরকার। সাবানটি রঙিন

করতে হলে, রঙটিকে শেষের দিকে মেশাতে হবে। তবে রঙ মেশাবার সময় মিশ্রনটি যেন ফুটন্ত অবস্থায় থাকে। কোন সুগন্ধী মেশাবার দরকার হলে, সাবানটিকে আগুনের থেকে সরিয়ে নিয়ে একটি হান্ডা করে তারপর মেশাতে হয়।

এরপর তৈরী সাবানটিকে একটি পাতব বা কাঠের তৈরী ফ্রেমের মধ্যে রাখা হয়। জমাট বেঁধে যাবার পর এটিকে প্রয়োজনীয় মাপ অনুযায়ী কেটে নেওয়া হয়। কাটার জন্য কাটিং মেশিন পাওয়া যায়। সাবানের ওপর ছাপ মারার জন্য, ছাপার মেশিন ব্যবহার করণ।

সাবানটির গঠন ঠিকমতো রাখার জন্য সোডিয়াম সিলিকেট, সোপ-স্টোন ইত্যাদি যোগ করা হয়।

প্রথমে, সোডিয়াম সিলিকেট ৭০ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপ মাত্রায় আলাদাভাবে গরম করে গলিয়ে নেওয়া হয়। যখন পাত্রের মধ্যে সাবানের মিশ্রনটি ঘন হয়ে আসে, তখন গলে যাওয়া সোডিয়াম-সিলিকেট ধীরে ধীরে নিশিয়ে ভালোভাবে নাড়তে হয়। সোপ

স্টোন কে একইভাবে গলিয়ে নিয়ে, গরম সাবানের ওপর ছড়িয়ে দিতে হয়। এরপর সাবানটিকে হান্ডা করে, কাটার জন্য পাঠানো হয়।

কি কি যন্ত্রপাতির দরকার

১.৫টি-‘হেমিস্ফেরিকাল’ বা লম্বাটে গোল ধরনের স্টিলের বা কাঁচা লোহার পাত্র। এটি ১/৮ ইঞ্চি মোটা ও ১-১/২ ইঞ্চি গভীরতা বিশিষ্ট হওয়া চাই।

২.৪টে-সিলিন্ডারের মত পাত্র যার গোড়ায় গোলাকৃতি প্লেট বসানো।

৩.৬টি-তৈরী হয়ে যাওয়া সাবান হান্ডা করার জন্য, মোটা লোহার ফ্রেম।

৪.৩টি-সাবান কাটার মেশিন।

৫.২টি-ছাপ মারার জন্য মেশিন।

শুরু করার জন্য কত টাকা লাগতে পারে-

(প্রতিদিন উৎপাদন ৩০০ কেজি হিসাবে ধরা হল)

১. ঘেরা জায়গা	১৫০
স্কোয়ার মিটার	
২. জমি ও বাড়ি	টাকা ১,০০,০০০
৩. কারখানা ও যন্ত্রপাতি	টাকা ৭৫,০০০
৪. মূলধন যা হাতে রাখতে হবে	টাকা ১,৭৫,০০০
৫. একমাসের জন্য কাজ চালাবার	টাকা ২৫,০০০
৬. তিনমাসের মত কাজ চালাতে গেলে	টাকা ৭৫,০০০
৭. সর্বমোট কত টাকা লগ্নী করতে হবে	টাকা ২,৫০,০০০
৮. এক বছরের উৎপাদন খরচা	টাকা ৩,৫০,০০০
৯. এক বছরে ফেরত পাওয়া অর্থ	টাকা ৪,৭২,০০০।
১০. এক বছরের লাভ	টাকা ১২,২০০

দরিদ্রদের সাহায্যার্থে আমাদের সাথে যোগ দিন

আমরা তামিলনাড়ুর পাঠকবর্গের কাছ থেকে একটি মহান উপদেশ পেয়েছি। সেটি হল, স্বচ্ছাসেবকের সাহায্যে গরিবদের জন্য বিনামূল্যে চিকিৎসা ও বিদ্যালয় গড়ে তোলা দরকার।

এই উদ্দেশ্যে আমরা দেশের সকল চিকিৎসক, শিক্ষক এবং ছাত্র চিকিৎসকদের কাছে অনুরোধ করছি যে তারা যেন তাদের সুবিধামত কোন জায়গা বলে দেন এবং সময় দেন। সেখানে আমরা ওনাদের সাথে দেখা করে গরিবদের জন্য উপরিউক্ত সুবিধাগুলি দিতে সমর্থ হব।

দয়া করে এই ঠিকানায় লিখুন :

VOLUNTEER DIVISION

Nanwani Charitable Trust

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road

Bangalore 560 032, India

Fax: 080-3435929

পোস্ট অফিস বা ডাকঘরের বেকারিং ডিপোজিট স্কীম

যে সকল ব্যক্তি বার্ষিক আয় কম ও মান নিম্নিত টাকা জমা করতে চান, তাদের জন্য পোস্ট অফিসের বেকারিং ডিপোজিট স্কীমটি খুবই লাভজনক। এই 'স্কীম' বা পলিসীনাটির মাধ্যমে যদি কোন ব্যক্তি অল্প পরিমাণ টাকা জমা করতে পারেন, তাহলে ৫ বছর পর সেই টাকা পর্যাপ্ত পরিমাণে ফেরত পাবেন। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে, ১০ টাকা করে জমা রাখলে সেই অর্থের পরিণতি মূল্য হিসাবে, ৮৩৩.৪০ টাকা ফেরত পাবেন। তিনমাস অন্তর সুদ কম্পাউন্ড হারে বৃদ্ধি পায় এবং এই সুদের হার ১২.৫% পি.এ।

কারা এই অ্যাকাউন্ট খুলতে পারেন ?

একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি কিংবা দুইজন প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি একসাথে অথবা কোন স্ত্রী বা পুরুষ নিজের নামে কিংবা কোন অশিক্ষিত বা পাগল ব্যক্তির অভিভাবক হিসাবে এই অ্যাকাউন্ট খুলতে পারেন। প্রতিটি অ্যাকাউন্ট বা খাতা খোলার জন্য আপনি আলাদা আলাদা পাস-বই পাবেন। টাকা তোলার সময় বা জমা করার সময় আপনাকে এই পাস বইটি দেখাতে হবে।

কত টাকা জমা করতে হবে ?

আপনি আপনার ইচ্ছা মত বেশি অর্থ জমা দিতে পারেন। বেশি টাকা জমা দেবার ক্ষেত্রে কোন বাধন নেই। তবে কমপক্ষে ৫ টাকার ওনিতক হিসাবে ন্যূনতম ১০ টাকা জমা দিতে হবে। প্রত্যেক মাসের যেকোন কাজের দিনে, এই একই পরিমাণ টাকা আপনাকে জমা দিয়ে যেতে হবে। ১২ মাস কিংবা ৬ মাসের টাকা একসাথে আগে থেকেই জমা দিয়ে দেওয়া যায়, এক্ষেত্রে ১০ টাকার অ্যাকাউন্টে ব্যক্তিটি ৪ টাকা

বা ১ টাকা হিসাব মত ছাড় পাবেন। কোন নতুন এই ধরনের একাধিক অ্যাকাউন্ট খুলতে পারেন।

কর ছাড়

১. প্রতি বছর ১২,০০০ টাকা হিসাবে সুদের হার, আয়করের আওতায় পড়ে না।

২. টাকার উৎসের ক্ষেত্রে কোন কর ছাড় নেই।

৩. মূলধন, সম্পত্তীকরের আওতায় পড়ে না।

প্রতিমাসে টাকা জমা করতে না পারলে কি হবে ?

প্রতি মাসে ধার্য টাকা জমা করতে না পারলে তাকে 'ডিফল্ট' হিসাবে ধরা হয়। এইভাবে পাঁচ মাস টাকা জমা না করলে উক্ত ব্যক্তির অ্যাকাউন্টটি বন্ধ করে দেওয়া হবে।

যদি আপনি প্রতি মাসের টাকা জমা করতে না পারেন ও আপনার অ্যাকাউন্টটি বন্ধ হয়ে যায়, তাহলে আপনি যত টাকা জমা করেছেন তার সমানুপাতিক হারে পরিণত অর্থ ফেরত পেতে পারেন। যদি এই ধরনের অবস্থার সৃষ্টি হয় তাহলে আপনি নিম্নলিখিত উপায়গুলি অবলম্বন করতে পারেন।

১. বাকি টাকা জমা দিয়ে আপনার অ্যাকাউন্টটি আগের মত স্বাভাবিক করে নিতে পারেন। আপনার যদি ১০ টাকা অ্যাকাউন্টটি বন্ধ হয়ে যায় তাহলে এটিকে পুনরায় চালু করতে মাত্র ২০ পয়সা প্রতি মাস হিসাবে সুদ দিতে হবে।

২. যে মাসগুলিতে আপনি টাকা জমা

দিতে পারেন নি, সেই মাসগুলিকে বাদ দিয়ে দিন ও নতুন করে প্রতি মাসে একই অ্যাকাউন্টে টাকা রাখতে থাকুন। এক্ষেত্রে আপনার জমা দেওয়া টাকাটি পরিণত হতে দেরি হবে।

প্রটেক্টেড সেভিং প্ল্যান : যদি কোন ব্যক্তি তার জমা করা টাকাটি পরিণত হবার আগেই মারা যান, তাহলে তিনি যাকে মননায়োন করে গেলেন সেই ব্যক্তি পুরো টাকাটি ফেরত পাবেন। এক্ষেত্রে অবশ্য কতকগুলি বিষয় বিবেচনা করা হবে-

১. যে ব্যক্তি টাকা জমা করতেন তার বয়স অ্যাকাউন্ট খোলার সময় ১৮ থেকে ৫৩ বছরের মধ্যে ছিল।

২. ২৪ মাস ধরে কোন টাকা তুলে নেওয়া হয়নি বা ধার্য টাকা ঠিকমতো জমা করেন যাওয়া হয়েছে।

৩. উক্ত ব্যক্তিটি মারা যাবার আগে অবশি ঠিকমত টাকা জমা দিয়েছেন।

'ট্রান্সফার' বা অ্যাকাউন্ট অন্য স্থানে নিয়ে যাওয়া : যদি প্রয়োজন পড়ে তাহলে 'অ্যাকাউন্ট'টি এক পোস্ট অফিস থেকে অন্য পোস্ট-অফিসে বদলে নেওয়া যায়।

মনোনয়ন দেওয়া : একজন সম্ভবী গ্রন্থ ইচ্ছা মত কোন একজন ব্যক্তিকে বা একের অধিক ব্যক্তিকে মনোনয়ন করতে পারেন। মনোনয়নকারী উক্ত ব্যক্তিটির মৃত্যুর পর ওই জমা দেওয়া টাকাটি তুলে নিতে পারেন বা অ্যাকাউন্টটি একইভাবে চালিয়ে যেতে পারেন।

ঋণ বা লোন : যদি কোন অ্যাকাউন্টে এক বছর ধরে ঠিকমত টাকা জমা দিয়ে যাওয়া হয় তাহলে জমাটাকার ৫০% ঋণ হিসাবে গ্রহণ করা যায়। এক্ষেত্রে নিম্নম অনুযায়ী ১৫% হারে সুদ ফেরত দিতে হবে।

টাকাটি পরিণত হয়ে যাবার পর সুযোগ-সুবিধা : ৫ বছর পর যদি আপনি জমা টাকাটি তুলতে না চান তাহলে আবার সেটাকে আপনি আপনার অ্যাকাউন্টে জমা রাখতে পারেন ও এক্ষেত্রে আরও সুদ পেতে পারেন।

টাকা জমা দেবার জন্য কি কি সুবিধা আছে : কোন অ্যাকাউন্ট খোলার জন্য নিজে উপস্থিত থাকা বা প্রত্যেক মাসে নিজে গিয়ে টাকা জমা দেওয়া বাধ্যকর নয়। আপনি আপনার সুবিধামত টাকা জমা দেবার পদ্ধতিটি পোস্টমাষ্টারকে জানাতে পারেন এবং আপনার অবর্তমানে সেভাবেই কাজ হবে। আপনি যদি কোথাও কর্মরত থাকেন তাহলে আপনি আপনার মাসের বেতন থেকে টাকাটি পোস্ট-অফিসে জমা

(২২ নং পৃষ্ঠায় দেখুন)

ধরা যাক ২-৯-৯৩তে একটি অ্যাকাউন্ট খোলা হয়েছে। ৫ বছরের মেয়াদ শেষ হওয়া অবধি কতটাকা হিসাবে জমা দিয়ে যেতে হবে

টাকার পরিমাণ

মাসিক জমা	৬০ মাসের মোট জমা টাকা	কত টাকা সুদ পাবেন	পরিণত টাকার পরিমাণ
১০	৬০০	২৩৩.৪০	৮৩৩.৪০
১৫	৯০০	৩৫০.১০	১,২৫০.১০
২০	১,২০০	৪৬৬.৮০	১,৬৬৬.৮০
২৫	১,৫০০	৫৮৩.৫০	২,০৮৩.৫০
৩০	১,৮০০	৭০০.২০	২,৫০০.২০
৪০	২,৪০০	৯৩৩.৬০	৩,৩৩৩.৬০
৫০	৩,০০০	১,১৬৭.০০	৪,১৬৭.০০
১০০	৬,০০০	২,৩৩৪.০০	৮,৩৩৪.০০
১২৫	৭,৫০০	২,৯১৭.১০	১০,৪১৭.১০
১০০	১২,০০০	৪,৬৬৮.০০	১৬,৬৬৮.০০
৩০০	১৮,০০০	৭,০০২.০০	২৫,০০২.০০



আপনার পরিবারের জন্য সুস্বাস্থ্য

ছানি কাটা : দ্রুত ও নিরাপদে চোখের দৃষ্টিশক্তি ফিরে পান

• ডঃ পি. বানার্জী

চোখে ছানি পড়লে পড়াশুনা করা, টি ভি দেখা, গাড়ি চালানো অথবা অন্যান্য যেকোন কাজ খুব অসুবিধা জনক হয়ে পড়ে 'ছানি অপারেশন' করিয়ে নিয়ে, বাড়িতে কয়েকঘণ্টা বিশ্রাম করলেই আপনার এই সমস্যা আর থাকবে না। আপনি মাত্র কয়েকঘণ্টার মধ্যে, আপনার আগের মত দেখতে পাবেন। 'ছানি অপারেশন' পদ্ধতি এখন অনেক বেশি উন্নত, তাই ভয়ের কোন কারণ নেই।

চোখে কিভাবে ছানি পড়ে?

সাধারণ কথায় চোখের মনির উপর স্থব পড়ে, চোখের দৃষ্টিশক্তি আনন্দ হয়ে যাওয়ায় বলে 'চোখে ছানি পড়েছে'। আলো চোখের মনির মধ্যে দিয়ে পরিচালিত হয়ে, চোখের রেটিনার ওপর পড়ে। বয়স বেড়ে গেলে, মানুষের চোখের মনির ওপর একটি স্থব জমা হয়। এই স্থবটি মনির মধ্যে দিয়ে আলোর পরিচলনে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। এই কারণে তখন মানুষ চোখে ব্যাপসা দেখতে শুরু করে।

চোখ কি আবার আগের মত স্বাভাবিক হতে পারে?

হ্যাঁ। চোখে আপনি আবার আগের মতই স্বাভাবিক ভাবে দেখতে পাবেন কিন্তু এর জন্য ছানিটিকে কাটিয়ে নেওয়া জরুরী। ছানি অপারেশন করে সেই জায়গায় একটি প্রাস্টিক বা নরম ডাঁজকরা যায় এমন সিলিকন, লাগিয়ে দেওয়া হয়। আজকাল আরও উন্নত পদ্ধতিতে এবং নিরাপদে এই 'অপারেশন' করা হচ্ছে। ছানি কাটার মাত্র কয়েকঘণ্টা মধ্যেই রোগী স্বাভাবিকভাবে সবকিছু দেখতে পাবেন ও যে কোন কাজ

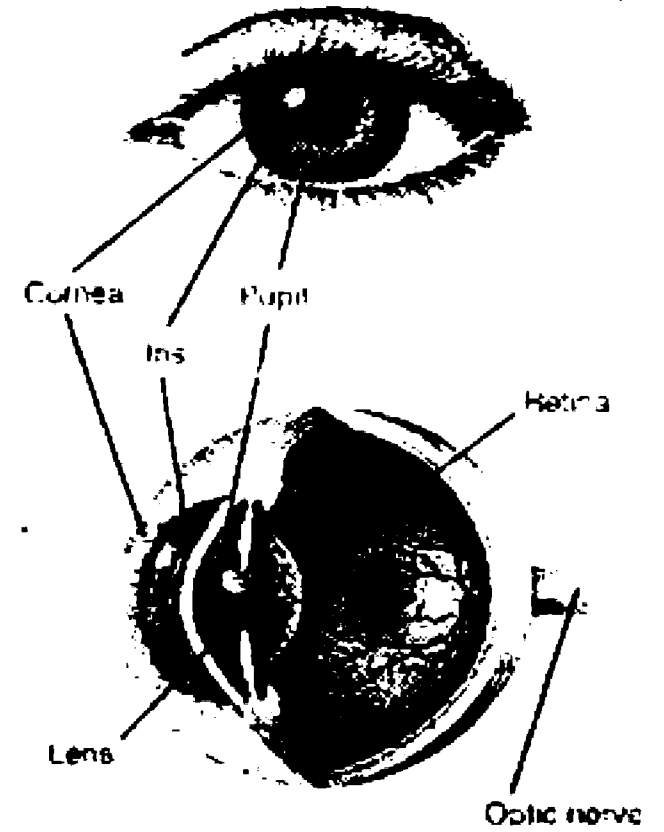
করতে পারবেন। এই অপারেশন পদ্ধতিটির সমন্বয়ে হার ৯৮%।

ছানি কাটার সময় চোখটিকে অসাড় করতে এখন আর কোনরকম সূঁচ বা ইঞ্জেকশন ব্যবহার করা হয় না। প্রথমদিকে ছানিকাটার সময় রোগীকে পুরোপুরি অজ্ঞান করা হত এবং যার ফলে রোগীকে হাসপাতালে থাকতে হত। পরবর্তী ক্ষেত্রে লোকাল অ্যানাস্থেসিয়া করা হত। রোগীর চোখের মনির পিছন দিকে একটি ছোট ইঞ্জেকশন দেওয়া হত। 'লোকাল অ্যানাস্থেসিয়া' দেবার পর, কয়েকঘণ্টার মধ্যেই রোগী স্বাভাবিক হয়ে উঠতেন, তাই তাকে হাসপাতালে রাখার দরকার হত না। রোগীকে পুরোপুরি অজ্ঞান করার থেকে এই পদ্ধতি অনেক বেশি সহজ কিন্তু এতেও চিন্তা থেকে যায়। আগেই বলা হয়েছে যে, এখন ছানিকাটার পদ্ধতি অনেক উন্নতী করেছে। এখন রোগীকে প্রথমে কিছু ঘুমের ওষুধ খাওয়ানো হয়, যাতে রোগী অপারেশন চলার সময় আরাম অনুভব করেন এবং চোখে ইঞ্জেকশন করার বদলে, মনির ওপর ওষুধ দিয়ে, চোখকে অসাড় করা হয়। এরপর ওষুধটি 'ড্রপ' হিসাবে দেওয়া হয় এবং এর জন্য কোন 'ইঞ্জেকশন' ব্যবহার করা হয় না।

এইভাবে অসাড় করার সুবিধা

১. রোগী অনেক বেশি আরাম পেতে পারেন।

২. চোখের মনির ওপর সূঁচ কোটানো, রোগীর মনে ভয়ের কারণ ঘটায়। যা এফেত্রে হয় না।



৩. অনেক দ্রুত অপারেশন করা যায়।

৪. খুব দ্রুত দৃষ্টিশক্তি ফিরে আসে। কারণ চোখের মনিটি খুব বেশিক্ষণ অসাড় থাকে না।

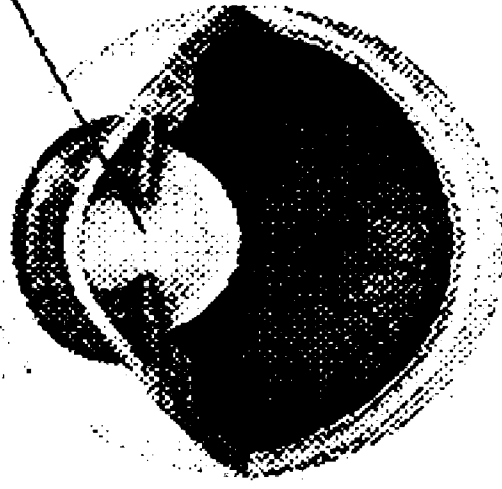
৫. চোখের ভিতর কোন ক্ষতের সৃষ্টি হয় না, তাই ভবিষ্যতে চোখের কোন সমস্যা দেখা দেয় না।

৬. আলার্জী হবার সম্ভাবনা থাকে না।

৭. অন্য কোন উপায়ে অপারেশন করার পর রোগীর মাথা ঘন্ত্রনা হতে পারে, যা এফেত্রে হয় না।

৮. চোখ, স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি ফিরে পায়।

Clouded lens (cataract)



এমন এক অস্ত্রপচার বা অপারেশন যাতে সেলাই করার দরকার হয় না ও নিজে থেকেই ডালো হয়ে ওঠে

ছানি কাটাতে, প্রায়ই 'আলটিসাইন্ড টেকনোলজী' ব্যবহার করা হচ্ছে। চোখের অনেকটা অংশ জুড়ে ছেদ বা ফুটো করলে বদলে, মাত্র ২.৫ মিলিমিটার ছেদ করা হয়। ওই কাটা স্থানটিতে 'প্রোব' (একটি পাতলা সূঁচ তার) ঢোকানো হয় এবং অপারেশনের পর কাটা স্থানটি আপনা আপনি বন্ধ হয়ে যায়। নতুন পদ্ধতিতে প্রোবটিকে কনিষ্ঠার মধ্যে ছেদ করে ঢোকানো হয়। বাকি এককম একটি অপারেশনের ছবি দেওয়া হয়েছে। এই পদ্ধতিতে ছানির স্থলটিকে 'ইমালসান' বা সমন্বিত মুক্ত ওবলে পরিণত করে, চোখের মনির ওপর থেকে সরিয়ে নেওয়া হয়। 'ফ্যাকো' পদ্ধতিতে চোখে ছানির স্থলটিকে সরিয়ে নিয়ে, একটি পাতলা 'লেঙ্গ' দ্বারা পুরো স্থানটিকে ঢেকে দেওয়া হয়, যার ফলে রোগী সবকিছু আবার আগের মত পরিষ্কার দেখতে পান।

এই ধরনের অস্ত্রপচারের সুবিধা

১. সুচ ও সেলাই করার সুতো ব্যবহার করা হয় না।
২. চোখটিকে খুব জরু সময়েই জন্ম অসাড় করে দিয়ে অপারেশন করা যায়।
৩. কোন লাগ পোকে হয় না।
৪. ব্যস্তকরণ ঘটান সম্ভাবনা নেই।
৫. অপারেশনের পর রোগীকে খুব বেশি নিয়ম মেনে চলতে হয় না।
৬. চোখের দৃষ্টিশক্তি একদম স্বাভাবিক হয়ে যায়।

'আলটি সাউন্ড' পদ্ধতি

খুব সহজ ভাবে করতে গেলে একটি 'ফ্যাকো' প্রোবের খুব সূঁচ তার। মাথার অংশটি দিয়ে চোখের মধ্যে ছানির স্থলটিকে আশে আশে ভেঙ্গে দেওয়া হয় এবং বের করে নেওয়া হয়। খুব ছোট একটি ছেদ করে এই প্রোবটি ঢোকানো হয়। এই ছোট ছেদটি দিয়ে ভাঙ করা যায় এমন একটি সিলিকন বা 'আক্রেলিক লেন্স' বসানো হয়।

অপারেশনের পর

অপারেশনের কয়েকঘণ্টা পর রোগীর বাড়ি ফিরে যাবার অনুমতি দেওয়া হয়। ও রোগী বাড়ি ফিরে যাবার কিছুক্ষণের মধ্যেই একদম স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি ফিরে পান। বলা যেতে পারে, রোগী আগের চেয়েও ভালো দেখতে পান। তবে কোন কোন রোগীর ক্ষেত্রে কিছুদিনের জন্য চশমার দরকার হতে পারে। অপারেশনের পনের কয়েক দিন রোগীকে সামান্য কিছু ব্যথা

বোধও মেনে চলতে হয়। অপিকারশ মানুষই খুব দ্রুত তাদের স্বাভাবিক জীবন ফিরে পান। চোখের ছানি থাকার জন্য পানেন যে সব কাজ ওলা করতে পারতেন না তা আবার সহজেই করতে পারেন।

সেকেন্ডারি ছানি বা দ্বিতীয়বারের জন্য ছানি পড়া

ছানি কাটার পর বসানো লেন্সের মনে রাখার জন্য একটি খুব ছোট ছানির অংশ বেধে দেওয়া হয়। কোন কোন ক্ষেত্রে বেধে বা বেশ কয়েকমাস পর ছানির ফলে বাধ্য হয়ে ছোট চোখের দৃষ্টিকে আবার সেকেন্ডারি করে নিতে পারে। এই ধরনের ছানি পড়াকে বলে 'অপ্রাণ ছানি' বা 'সেকেন্ডারি ছানি'। এর জন্য ভয়ের কোন কারণ নেই। ইমপ্লান্টের দৃষ্টিশক্তি ভাঙা বাসান পদ্ধতির দ্বারা এক নির্দিষ্ট মাপের এই সমস্যার সমাধান করা যায়।



উপরিউক্ত অপারেশন পদ্ধতিটি সব রোগীদের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা সম্ভব কি না?

অপিকারশ রোগীদের জন্য এটা সম্ভব কিন্তু কোন কোন রোগীর চোখের গঠন, স্বাস্থ্য বা অন্যান্য কারণ এই জটিল অপারেশনের অস্ত্রব্য হয়ে দাঁড়ায়। এই ধরনের সমস্যা দেখা দিলে রোগীকে পুরোনো উপায়ে অপারেশনের আশ্রয় নিতে হবে। তবে যে কোন ধরনের ছানি হোক না কেন তার জন্য উপযুক্ত অপারেশনের পদ্ধতি প্রচলিত আছে। আধিক অসুবিধা থাকলে কম খরচে এই অপারেশন করা সম্ভব।

দৃষ্টিহীনতা রোধ করা যায়

ছানি চোখের দৃষ্টি শক্তিকে সাময়িকভাবে কমিয়ে দিতে পারে। যদি ঠিক সময়ে চিকিৎসা করা যায়, তাহলে রোগী আবার তার স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি ফিরে পাবেন। মানুষের দেখতে পাবার শক্তি কমে গেলে, তার বোজকার কাজকর্মের ব্যাঘাত ঘটে। তাই চোখের ছানিটি পেকে যাবার আগেই অপারেশন করিয়ে নিন।

সৌজন্যে:

বানাজী আই ক্লিনিক, মুম্বাই

পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিন

এখন এটি ভারতের সর্বাধিক পাঠক দ্বারা সমাদৃত পত্রিকা। ভারতের অধিকাংশ বড় বড় শহরগুলির স্কুল, কলেজ, ইউনিভারসিটি, সরকারী ও বেসরকারী পাঠাগারগুলিতে এই পত্রিকাটি পৌঁছে দেওয়া হয়। তাই আপনার বিজ্ঞাপন এই পত্রিকার মাধ্যমে এক বিরাট প্রচার পাবে।

নানওয়ানী পত্রিকাটি এখন ৯টি ভাষায় প্রকাশিত হচ্ছে, যেমন-বাংলা, ইংরাজী, হিন্দী, কান্নাড়া, মালয়ালম, মারাঠী, তামিল, তেলেগু এবং উর্দু। বিজ্ঞাপনের খরচ ও অন্যান্য বিষয়ে বিস্তারিত জানার জন্য যোগাযোগ করুন:

The advertisement Manager
NANWANI MAGAZINE

No.4 3rd Floor, AGS Plaza, R.T.Nagar Main Road
Bangalore-560 032, INDIA

Web site: www.nanwani.org

Email: nanwani@glasbg01.vsnl.net.in

Phone :91-080-3435929/3435066. Fax : 080-3435929

চেতনা লোপ পাওয়া বা জ্ঞান হারানো

একজন স্বাভাবিক চেতনা সম্পন্ন মানুষ তার পারিপার্শ্বিক ঘটনা সম্পর্কে সবসময় সচেতন থাকেন। সাধারণতঃ মানুষ যখন ঘুমের মধ্যে থাকে তখন তার চেতনাশক্তি আংশিক লোপ পায়। যখন কোন মানুষ অজ্ঞান হয়ে যায়, তখন তার শরীরের স্বাভাবিক ক্রিয়াপ্রতিক্রিয়ার প্রতিফলন ঘটে না। কিন্তু ঘুমের মধ্যে মানুষের শারীরিক ক্রিয়া স্বাভাবিক থাকে, যেমন-নিশ্বাস-প্রশ্বাস ইত্যাদি। অজ্ঞান হয়ে গেলে মানুষের জিহ্বা অসাড় হয়ে যায় ও মুখের মধ্যে স্বাভাবিক বায়ুপ্রবাহের চলাচল বাধা হয়ে দাঁড়ায়। তাই কোন অচেতন মানুষের খুব দ্রুত প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োজন হয়।

এই লেখাটিতে কোন মানুষ হঠাৎ অজ্ঞান হয়ে গেলে কিভাবে তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা করা হয়, সেই সম্বন্ধে বলা হল। মস্তিষ্কে ক্রিয়মতো রক্ত চলাচল না হলে কিংবা মাথায় হালকা আঘাত পেলে, কোন মানুষ সাময়িকভাবে চেতনা হারাতে পারেন। এছাড়া মৃগীরোগের জন্য কোন ব্যক্তি হঠাৎ মূর্ছা যেতে পারেন। এই ধরনের অজ্ঞান অবস্থায় একটি মানুষকে শুধুমাত্র প্রাথমিক চিকিৎসার দ্বারা অনেকটা সুস্থ করে তোলা যায়।

যিনি প্রাথমিক চিকিৎসা করছেন, তার কি কি করা উচিত :

১. অচেতন ব্যক্তির নিশ্বাস-প্রশ্বাসের প্রবেশপথগুলি ভালোভাবে খুলে দেওয়া উচিত, যাতে উক্ত ব্যক্তির নিশ্বাস নিতে কোন কষ্ট না হয়। কয়েকমিনিট পর পর তার 'নাড়ি' বা 'পালস' মাপা উচিত ও নিশ্বাস-প্রশ্বাসের মাত্রা লক্ষ্য করা উচিত।

২. মানুষটি যখন জ্ঞান হারান সেই সময়ে তার যেন কোন শারীরিক আঘাত না লাগে।

৩. রোগীর সাড়া দেবার মাত্রা, প্রতি মুহূর্তে লক্ষ্য করা উচিত ও তা লিখে রাখা উচিত। কারণ এই তথ্যগুলি পরবর্তী চিকিৎসার ক্ষেত্রে চিকিৎসকের সাহায্যে আসে।

৪. আঘাতের ফলে শরীরের অন্য কোন স্থান যদি কেটে যায়, সঙ্গে সঙ্গে সেই অংশের চিকিৎসা করা উচিত।

৫. রোগী যদি ৩ মিনিটের বেশি অচেতন থাকেন তাকে দেরি না করে হাসপাতালে নিয়ে যাবার ব্যবস্থা করা উচিত।

৬. মাঝ রাত্রে হয় যে মাগান ভিতরে কোন ওকতর অসাড়তের ফলে মানুষটি জ্ঞান হারিয়েছেন কিংবা ষ্ট্রোক হবার ফলে মানুষটি অজ্ঞান হয়ে পড়েছেন, তাহলে এক মুহূর্ত দেরি না করে তাকে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া উচিত।

কোন ব্যক্তি অজ্ঞান হলে কি করবেন ?

মানুষের মস্তিষ্কের স্বাভাবিক ক্রিয়া কোন কারণে বন্ধ হয়ে গেলে এই অস্বাভাবিক অবস্থার সৃষ্টি হয়। তবে অজ্ঞান হবার কারণ

যাইহোক না কেন, নিম্নলিখিত সতর্কতা গুলি নেওয়া প্রয়োজন-

১. প্রথম এবং প্রধান কাজটি হল, তার শরীরে বায়ুচলাচলের প্রবেশ পথটিকে মুক্ত রাখা ও পরিষ্কার রাখা, কোন অচেতন মানুষের ক্ষেত্রে, এটি একটি অন্যতম প্রধান সমস্যা হিসাবে দেখা দেয়।

২. বিশেষ করে অচেতন ব্যক্তিটি যখন তার মুখ খুব বেশি ওপন দিকে তুলে রাখেন, তখন তার অসাড় হয়ে যাওয়া জিহ্বাটি এই সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। গলা বা মুখের মধ্যে 'খুথু' কিংবা 'কফ' জমে গিয়ে একই বকম সমস্যা সৃষ্টি করে, তাই সেগুলিও প্রথমে পরিষ্কার করে দেওয়া উচিত।



আপান খান মনে করেন বোণী আঘাত পেয়েছে তাহলে বোণীর মাথাটি ও গলাটি সাবধানে তুলে ধরুন।

৩. ঘন ঘন পরীক্ষা করে দেখুন যে, ব্যক্তিটি কি ধরনের অচেতন অবস্থার মধ্যে আছেন, মানুষের অজ্ঞান অবস্থাকে বিভিন্ন স্তরে ভাগ করা যায়। কখনও কখনও কোন অচেতন ব্যক্তি, পুরোপুরি চেতনা হারান, এই অবস্থাটিকে 'কোমা' বলা হয়। ব্যক্তিটির অচেতনতা দিক কোন পর্যায়ে এটা বোঝাবার



বাকডাব' অবস্থায় এসেছোনো, বোণীটির শরীরে বায়ুচলাচলের পথকে খুলে দেয়।

বোণীটিকে সরাসরি মাটিতে না শুইয়ে কোন মোটা নরম বস্তুর ওপর শোয়াবেন।

জানা নিম্নলিখিত পদ্ধতিটি মনে রাখুন এ ডি. পি. ইউ।

এ-সচেতন

ডি-রোগীটি আওয়াজ করলে প্রতিক্রিয়া দেখান।

পি-রোগীটি যন্ত্রনা পেলে সাড়া দেন।

ইউ-সম্পূর্ণ অচেতন।

এছাড়াও হাসপাতালে আনো ভালো করে পরীক্ষা করার পদ্ধতি চালু আছে। হাসপাতালে প্রতি ১০ মিনিট অন্তর 'ব্লাস্কো-কোনা স্কেল' ব্যবহার করা হয়ে থাকে। সাথে অন্যান্য পরীক্ষাগুলিও 'জরুরী'।

১. অজ্ঞান হবার সাথে সাথে বোণীটির শরীরের অন্য অংশেও আঘাত লেগে থাকতে পারে। তাই শরীরের অন্যান্য স্থানও ভালোভাবে পরীক্ষা করা উচিত। কোন অজ্ঞান বোণীকে প্রাথমিক চিকিৎসা করার সময় নিম্নলিখিত চারটি বিষয়ে জোড় দেওয়া দরকার।

২. বায়ু প্রবেশের পথ পরিষ্কার।

৩. অচেতনতার মাত্রা নির্ধারণ করা।

৪. যদি কোন স্থানে আঘাত লেগে থাকে তার চিকিৎসা করা।

দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যাবার ব্যবস্থা করা।

১. রোগীর বেকের থাকে ঘাড় ও মাথাটিকে সোজা ও স্বাভাবিক করে দিন যাতে শরীরে ভালোভাবে বায়ু চলাচল ঘটতে পারে। অচেতন মানুষটি কি কি ভাবে সাড়া দিতে পারছেন তা লক্ষ্য করুন। যদি বোণীটি নমি করতে শুরু করেন, তাকে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনুন।

২. শরীরের অন্য কোন অংশে আঘাতের ফলে রক্তপাত ঘটতে পারে ও ভেঙ্গে যেতে পারে। এক্ষেত্রে দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

৩. অচেতন মানুষটিকে হাঁটা চলা করাবার চেষ্টা করবেন না।

৪. রক্তক্ষরণ হলে তা বন্ধ করবার ব্যবস্থা করুন। ভেঙ্গে যাওয়া স্থানটি অন্য কোন বস্তুর সাথে বেঁধে দিন, যাতে স্থানটি সোজা থাকে।

৫. রোগীটি যে ভঙ্গিমাতে সবথেকে বেশি আরাম পাবেন, তাকে সেইভাবে শুয়ে থাকতে দিন।

তিন মিনিটের মধ্যে রোগীটির জ্ঞান ফিরে এলে এবং তারপর ১০ মিনিট অবধি ভালো থাকলে, তাকে ডাক্তারের সাথে দেখা করার পরামর্শ দিন।

মস্তিষ্কের আঘাত : মস্তিষ্কে যেকোন ধরনের আঘাতই ভীষণ বিপদজনক এবং শীঘ্র সূচিকিৎসার প্রয়োজন। মস্তিষ্কের ওকতর আঘাত একজন ব্যক্তির স্বাভাবিক চেতনা, সারা জীবনের মত লোপ করে দিতে পারে।

১৬. ভাবনা মাথা মাঝখানে
সৃষ্টি হয়।



আমাদের মনে মস্তিষ্কের ভিতরে
বহুসংখ্যক ঘটনা, মস্তিষ্কের মধ্যস্থিত চিত্র মনে
অথবা মস্তিষ্কের বহুসংখ্যক কল্পনা শিখা-
উপশিখার ফল হলে, উক্ত ব্যক্তিটি দীর্ঘ
সময়ের জন্য অজ্ঞান হয়ে থাকতে পারেন।
রোগীটি এই মননের আঘাতপ্রাপ্ত হলে তা
শরীরের বয়স থেকে দেখে বোঝার উপায়
থাকেনা। আরও রোগীটি মোহিত অচেতন
হয়ে পড়েছে, তাই তার অন্য কোন স্থানে
আঘাত সম্পর্কে বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়
না। একটি কথা মনে রাখা উচিত মস্তিষ্কের
আঘাতের ফলে সৃষ্টি অচেতনতা, একইসাথে
শরীরের অন্য কোন অঙ্গে আঘাতের ফলে
দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে।

মস্তিষ্কের ঝাঁকানী : মাথার কুলীল ভিতর
উপস্থিত পদার্থ-সমূহের, নড়াচড়া করার খুব
আপ্স জামগা থাকে। তীব্র বিকম্পনের দ্বারা
এদের নাড়ানো সম্ভব। এর ফলে অচেতন
ব্যক্তিটির জ্ঞান ফিরে আসতে পারে। যদিও
এই পদ্ধতিতে জ্ঞান ফিরিয়ে আনার সমস্ত
সাময়িক ভাবে মস্তিষ্কের ভিতর আলোড়ন
ঘটে।

এই আলোড়ন কিভাবে বোঝা যায় :
মস্তিষ্কে নদু আঘাতের দ্বারা কম্পন সৃষ্টি
করলে, রোগীর চেতনা ফিরে আসে, তবে

সবদিক্ত আভাবিক ভাবে অনুভব করার ক্ষমতা
ফিরতে দেখি হয়।

খুব খুব ভাব থেকে মন ও বসি করার
উচ্চা পূরণ হতে পারে।

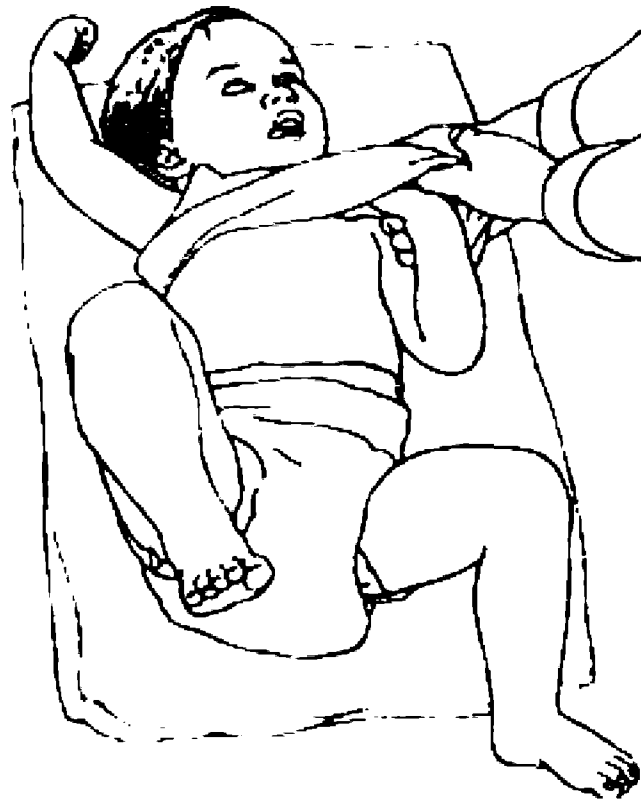
মনে করার শক্তি সঙ্গে সঙ্গে ফিরে আসে
না।

খুব ভালকা মাথাচক্কা থাকতে পারে।

চিকিৎসা : আপনার উদ্দেশ্য হল-

১. রোগীকে তার পূর্বাবস্থায় নিরূপাদ
ফিরিয়ে আনা। এই জন্য রোগীটির জ্ঞান
ফিরে এলেও তার ওপর নজর রাখা
উচিত। জ্ঞান ফিরে আসার পরও রোগীটির
নাড়ী বা পালস পরীক্ষা করে যাওয়া দরকার।
তার চেতনা পুরোপুরি ফিরেছে কিনা তা দেখা
জরুরী। পুনরায় কোন সমস্যার সৃষ্টি হলে
কিনা তা কাছ থেকে লক্ষ্য করণ।

২. একজন দায়িত্বশীল ব্যক্তি যেন সবসময়



বৈজ্ঞানিক নিয়ন্ত্রণের কারণে ভাবনা বের
মাত্রা হ্রাস হওয়া রোগীকে বেশি জরাজীর্ণ না
করানো।

৩. রোগীকে ভাবনার পরামর্শ দিতে
পারুন।

ছোট ব্যক্তাদের ক্ষেত্রে কি হয় ?

বড়দের মত, শিশুদের শরীরেও এই
রোগের লক্ষণ গুলি সমান আকারে দেখা
দেয়। ছোট ব্যক্তাদের ক্ষেত্রে উচ্চতা বা
বীচুনির প্রকল্প আরও বেশি হয়। বড়দের
গলগা বা কানে যা হতে পারে বা শরীরের মূল
আসতে পারে। উচ্চতা বা বীচুনিমুক্ত হলে
শিশুদের ক্ষেত্রে খুব আশঙ্কাজনক কোন ক্ষতি
কর না। তবে সতর্কতার জন্য ফেরি ন কানে
গ্রাসপাতালের সহায়তা নেওয়া উচিত।

কি ভাবে বুঝবেন ?

১. গরম নিশ্বাস থেকে উদ্ভূত। মাঝের
মাঝে মাঝে হালের লক্ষণ পরিস্রাবভাবের সৃষ্টি
হতে।

২. হালকা মূর্খির সাথে শরীরের পেশীগুলি
বেঁকে যেতে থাকে ও শিশুটির শরীর পিছনে
দিকে বেঁকে শক্ত হয়ে যায়।

৩. মুখের ভঙ্গি বেঁকে যেতে পারে ও
চোখের মনি স্থির হয়ে পড়ে।

৪. নিশ্বাসের কষ্ট শুরু হয়। মাড় ও মূর্খ
শক্ত হয়ে যায়।

৫. ঘণ ঘণ মূর্খ নাড়তে পারে ও শরীর
বের হয়।

চিকিৎসা

আপনি কি করবেন ?

বৈজ্ঞানিক জনা কোন আঘাতের হাত
থেকে বাচান।

নিরাপদ জামগায় স্থির ভাবে শুইতে
বাখুন।

অভিভাবকদের খবর দেবার ব্যবস্থা
করুন।

গ্রাসপাতালে নিয়ে যাবার ব্যবস্থা করুন।

১. শিশুটির জামাকাপড় আলগা করে দিন
মাড়, তাড়া হওয়া আসতে দিন।

২. মাথা থেকে ওক করে সরাসরীর কানের
জান দিয়ে 'স্পঞ্জ' করে দিন।

৩. চারদিকে নবম বালিশ বেয়ে দিন মাড়
শিশুটি বেশি ছাত পা ফুড়লেও আঘাত না
পায়।

৪. শিশুটির নিশ্বাস স্বাভাবিক হতে সাহায্য
করুন।

৫. অভিভাবকদের খবর দিয়ে গ্রাসপাতালে
নিয়ে যাবার ব্যবস্থা করুন।

আমাদের বিজ্ঞাপন বিভাগে 'সেলস্ রিপ্রেসেন্টেটিভ' প্রয়োজন

নানওয়ানী চ্যারিটেবল ট্রাস্টের বিজ্ঞাপন বিভাগের জন্য এমন
কিছু সেলস্ রিপ্রেসেন্টেটিভ চাই, যারা এই পত্রিকায় বিজ্ঞাপন
যোগাড় করে দিতে পারবেন। অনুগ্রহ করে আসুন ও আমাদের
এই বিশাল কার্যে সহায়তা করুন।

আপনি হয়তো ভাবতে পারেন যে এর কপিগুলি ডাক মারফত
পাঠাতে বা ছাপাতে খুব বেশী খরচ। আমরা কথা দিচ্ছি যে,
খরচের প্রতিটি হিসাব আপনাকে দিয়ে দেওয়া হবে।

প্রতিটি বিজ্ঞাপনে ১০% করে 'কমিশন' ধার্য করা আছে।

অনুগ্রহ করে লিখুন-

ADVERTISING DEPARTMENT NANWANI MAGAZINE

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T. Nagar Main Road
Bangalore 560 032, India Fax: 080-3435929

ডেঙ্গু জ্বর বা ডেঙ্গু হেমোরাজিক ফীভার (ডি.এইচ.এফ)

মানুষের দেহে ডেঙ্গু সংক্রমণের ফলে বিভিন্ন রকমের রোগের বহিঃপ্রকাশ দেখা দেয়। এই রোগগুলির ধরণ হল জ্বর ও তার সাথে রক্তক্ষরণ কিংবা অনির্দিষ্ট ভাইরাস থেকে সৃষ্ট সংক্রমণ, যার ফলে মানুষের মৃত্যুও হতে পারে। মারাত্মক রক্তক্ষরণ জনিত এই রোগের নাম 'ডেঙ্গু হেমোরাজিক ফীভার' (ডি.এইচ.এফ) এবং 'ডেঙ্গু শক সিনড্রোম' (ডি.এস.এস)।

সাধারণতঃ চার ধরনের সাদৃশ্যযুক্ত ভাইরাস দেখা যায়, যারা এই রোগটির সৃষ্টি করতে পারে। এরা হল 'ডি.ই.এন-১', 'ডি.ই.এন-২', 'ডি.ই.এন-৩' এবং 'ডি.ই.এন-৪'। এই ভাইরাসগুলির মধ্যে সকলেই ডি.এইচ.এফ ও ডি.এস.এস রোগের সৃষ্টি করতে পারে। তবে সাধারণতঃ 'ডি.ই.এন-২' এবং 'ডি.ই.এন-৩' এই রোগগুলির জন্য দায়ী।

রোগের লক্ষণ

ডি.এইচ.এফ/ডি.এস.এস রোগের লক্ষণ হিসাবে নিম্নলিখিত উপসর্গগুলি প্রকাশ পায়।

১. দুই থেকে সাতদিন অন্তর, হঠাৎ প্রচণ্ড জ্বর আসে।

২. এর সাথে সাথে শরীরে কিছু অজানা চিহ্ন ও উপসর্গ দেখা যায়।

রোগের প্রকপ ভীষণভাবে বেড়ে গেলে, রোগটিকে অন্য ভাইরাস ঘটিত রোগ হিসাবে ভুল হতে পারে। কারণ এই সময়ে এদের, ডেঙ্গুজ্বর হিসাবে আলাদা করে চিহ্নিত করা যায় না। যখন ২৪ ঘণ্টা আগে বা ২৪ ঘণ্টার মধ্যে শরীরের তাপমাত্রা, সাধারণ অবস্থার থেকে আরও নিচে নেমে যায় তখন রোগের মাত্রা চূড়ান্ত অবস্থায় বয়েছে বলে ধরা হয়। এই সময়ে রোগীর দেহে অত্যধিক মাত্রায় রক্তক্ষরণ ঘটতে পারে এবং যেটা আরও বেশি ওরুতপূর্ণ সেটা হল, রক্ত সঞ্চালন বন্ধ হয়ে যাবার চিহ্নগুলি ফুটে উঠতে পারে। এই সময়ে যদি পরীক্ষাগারে পরীক্ষা করা হয় তাহলে রোগীর রক্তে প্রোটিনেট এর সংখ্যা ১০০.০০০এম.এম থেকেও কম দেখা যাবে। একে বলে থ্রম্বোসাইটো-পেনিয়া। এই সময়ে রোগীর রক্তজালক থেকে রক্তক্ষরণ শুরু হয়। তখন দেরি না করে রোগীর প্রয়োজনীয় চিকিৎসা (ফ্লুইড, রিপ্রেসমেন্ট, থেরাপী) দরকার, অন্যথায় আকস্মিক মৃত্যু জনিত মায়বিক উত্তেজনায় রোগীর মৃত্যু হতে পারে। এই

অবস্থায় রোগীর ত্বক, দাঁড়, মাড়ি, পাকস্থলি ও পৌষ্টিক নালীতে রক্তক্ষরণ দেখা দেয়।

ডেঙ্গুজ্বরের রোগজীবাণুগুলির বৃদ্ধিকাল ৩ থেকে ১৪ দিন। সাধারণতঃ সংক্রমক রোগের সংক্রমণ প্রবেশের সময় থেকে আরম্ভ করে রোগলক্ষণ প্রকাশের সময়কাল ৪ থেকে ৬ দিন।

ডেঙ্গু ভাইরাসের অবস্থান

যদিও ডেঙ্গুজ্বরের ভাইরাস কোথায় থাকে, তা সঠিক জানা যায় নি। তবে মোটামুটিভাবে এরা একাকামী এবং 'ফ্যাগোসাইটোসিস' পদ্ধতিতে বিভাজিত হয়। রোগ সংক্রমণ যখন শেষ পর্যায়ে পৌছায়, তখন এরা রক্ত থেকে আলাদা হয়ে যেতে পারে এবং এই সময় এরা 'ভিরেমিয়া' গঠন করে। 'ডি.এইচ.এফ'/'ডি.এস.এস' সাধারণতঃ লিডার থেকে আলাদা হয়। রোগ সংক্রমণের শেষ ভাগে এরা শরীরের নিম্নলিখিত অংশগুলি থেকে নির্গত হয় যেমন-লিডার, ফুসফুস, কিডনী, প্লীহা, রক্তজালক এবং হৃদযন্ত্র।

ডেঙ্গুজ্বরের ভাইরাস মূলত প্রকৃতির মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। দিনের বেলা এডিস মশার কামড় থেকে ডেঙ্গুজ্বর হতে পারে। ডেঙ্গুজ্বরের ভাইরাস প্রধানতঃ শহর অঞ্চলে, এডিস মশার নিম্নলিখিত প্রজাতির মধ্যে বহন করতে দেখা যায়। এরা হল- 'এডিস ইজিপটি', 'এডিস এলবো পিকটাস', 'পলিনেসিয়ানসিস', এবং অন্যান্য এডিস প্রজাতি। কোন মশা যদি কোন 'ভিরেমিয়া' আক্রান্ত রোগীকে কামড়ায়, তাহলে মশাটির শরীরে উক্ত ভাইরাসের প্রবেশ ঘটে।

মানুষের শরীরে, রোগটি দেখা দেবার ২৪ ঘণ্টা আগে থেকে ও রোগে আক্রান্ত হবার ৫ দিন পর অবধি ভিরেমিয়ার উপস্থিতি লক্ষ্য করা যায়। মশার দেহে 'ভিরেমিয়া' সংক্রান্ত রক্তের রোগজীবাণু গুলি বৃদ্ধির সময়কাল ৮ থেকে ১২ দিন। অবশ্য এই বৃদ্ধিকাল তাপমাত্রার উপর নির্ভর করে।

রোগজীবাণুটি বৃদ্ধি পাবার সময়, এরা মশার লালগ্রন্থী সমেত অন্যান্য টিস্যুগুলিকে আক্রমণ করে। যখন কোন সুস্থ মানুষের শরীরে ওই মশা রক্তশোষণ করে, তখন তার লালগ্রন্থী থেকে ওই ভাইরাস সুস্থ মানুষের শরীরে প্রবেশ করে। একইরকমভাবে ওই সংক্রামিত মশাটি যখন বিভিন্ন মানুষের শরীরে কামড়াতে থাকে, তখন রোগটি আস্তে আস্তে সকলের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে।

এইভাবে একসাথে অনেক মানুষ অসুস্থ হয়ে পড়ে ও অল্পকয়েকদিনের মধ্যেই জ্বরের প্রকপ দেখা যায়। স্ত্রীমশার ডিমের মধ্যেও এই ভাইরাস বেঁচে থাকে। সংক্রামিত স্ত্রীমশাটির সাথে যৌনসঙ্গমের সময় পুরুষ-মশাটিও আক্রান্ত হয়। এই ধরনের সংক্রমণের নাম 'ট্রান্সওভারিয়াল ট্রান্সমিসান' (টি.ও.টি)।

একটি আক্রান্ত মানুষের শরীর থেকে সরাসরি অন্য কোন মানুষের শরীরে, এই সংক্রমণ ঘটে না। তাই একজন রোগী অন্য কোন সুস্থ মানুষকে তখনই অসুস্থ করতে পারেন, যখন তার শরীরে ছয়দিনের মধ্যে কোন মশা কামড়ায় এবং সেই মশাটি যদি অন্য কোন সুস্থ মানুষের শরীর থেকে রক্ত শোষণ করে।

এই রোগে আক্রান্ত একজন রোগী সঠিক চিকিৎসায় সম্পূর্ণভাবে সেরে উঠলে, পুনরায় রোগের সংক্রমণ দেখা যায় না।

এই ভাইরাসের 'মিউটে শানের' (অস্বাভাবিক বৃদ্ধির) হার-

ডেঙ্গু-ভাইরাসের 'মিউটেশন' হার সঠিক ভাবে কিছু জানা যায় না। কিন্তু কোন কোন বৈজ্ঞানিকদের মতে এই হার ভীষণ কম (০.৩ থেকে ০.৪৩% প্রতি বছর)। এক্ষেত্রে আরও গবেষণার দরকার আছে।

রোগটিকে কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায় ?

'এডিস ইজিপটি' মশার কামড় থেকে বাঁচা, এই রোগের হাত থেকে রক্ষা পাবার সবচেয়ে ভালো উপায়। গরম আবহাওয়াযুক্ত শহর অঞ্চলে ডেঙ্গুজ্বরের সম্ভাবনা সবথেকে বেশি। রোগ বহনকারী মশাটি সাধারণতঃ দিনের বেলায় বেশি কামড়ায়। সকালের দিকে কিংবা সন্ধ্যাহবার কিছুক্ষণ আগে, এদের উৎপাত বেশি হয়। তবে ছাওয়া জায়গায় বা ঘরের মধ্যে কিংবা মেঘলাদিনে, সারাদিন ধরেই এদের উৎপাত চলে। এই মশাগুলির কামড়ানোর ধরণ ও সময় লক্ষ্য করে, প্রতিটি ব্যক্তিরই মশা বিতারক মলম ব্যবহার করা উচিত। শরীরের যে সকল অঙ্গের ত্বক ঢাকা থাকে না, সেই অংশগুলিতে এই মলম ব্যবহার করা দরকার। এই মলমের মধ্যে অবশ্যই যেন ৩০% ডি.ই.ই.টি বর্তমান থাকে। শরীরের সকল অঙ্গকে পোশাকের দ্বারা ঢেকে রাখা দরকার, বিশেষ করে হাত ও পায়ের উন্মুক্ত অংশগুলি। এইভাবে ঢেকে রাখলে ওইসব মশার হাত থেকে কিছুটা রক্ষা পাওয়া সম্ভব।

ভাঙ্গাকাপড় বা অন্যান্য পোশাকের ওপর মণাবিতারক মলম ছড়িয়ে, সেই পোশাক ব্যবহার করলে ভালো ফল পাওয়া যায়। মলমটির মধ্যে 'ডি.ই.ই.টি-র' পরিমাণ বেশি থাকে, তবে তা পোশাকে ছড়ালে আরও ভালো মশা তাড়ানার কাজ করে। তবে 'ডি.ই.ই.টি' বা 'পারমেথ্রিন' এর পরিমাণ যদি খুব বেশি হয়, তা শরীরের পক্ষে ক্ষতিকারক। শিশুদের ক্ষেত্রে এটি মারাত্মক কুমল বহন করে তাই সতর্কতার প্রয়োজন আছে।

এই রোগের চিকিৎসা

ডেসুজরে আক্রান্ত হলে রক্তকোমের পর্দা থেকে রক্তলসিকা বা রক্তরস বা প্লাজমা বায়রে বের হয়ে আসতে পারে। ভাস্কুলার ধ্বংস থেকে প্লাজমার ক্ষরণ শুরু হয়। এই সময়ে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নষ্ট বা বের হয়ে আসা প্লাজমাটিকে, একটি 'উডিং কনিকায়ুক্ত তরল' বা 'ইলেকট্রোলাইট' সালুশান দ্বারা পরিবর্তিত করা উচিত। এই পরিবর্তন, রক্তবহনকারী নালীগুলির ভিতর রক্তকে জমে যাবার ঠাঁত থেকে রক্ষা করে। রোগীর শরীরে মায়বিক উত্তেজনা বা শক এর আগমন দেখে রোগের মাত্রা বোঝা যায়।

প্রথম অবস্থায়, সব রোগীকেই হাসপাতালে পাঠানোটা জরুরী নয়, যদিও মাত্র ১/৩ ভাগ রোগীর শরীরে এই 'শক' জাতীয় লক্ষণগুলি দেখা যায়। রোগীর রক্তে 'প্রেটলেট' এর সংখ্যা ক্রমশ কমে যাওয়া, এই রোগের আর একটি প্রধান লক্ষণ হিসাবে ধরা হয়। রোগীর শরীরে মায়বিক উত্তেজনা দেখা দেবার সাথে সাথে, প্রতি ২৪ ঘণ্টা অন্তর রোগীর প্রেটলেট গননা ও রক্তপরীক্ষা করানো উচিত। রোগীর পরিবারের লোকজন সেন এই সময় রোগীকে কড়া নজরে রাখেন। রোগে আক্রান্ত হবার তিনদিনের মধ্যে রোগীর শরীরে নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি দেখা দিতে পারে, যেমন-খুব ক্লান্ত লাগা, তলাপেটে অসহ্য যন্ত্রণা, চামড়া কুচকে যাওয়া বা চামড়ার ওপর দাগ ফুটে ওঠা, ত্বক শুষ্ক হয়ে যাওয়া, কোন কাজ না করার ইচ্ছা, ঠান্ডা লাগা ইত্যাদি।

ডেসুজরের মাত্রা অল্প হলে, রোগীকে বেশি করে জল খাওয়ানো উচিত এবং 'আন্টিবায়োটিক' জাতীয় ওষুধ দেওয়া উচিত। 'স্যালি-সাইলেট' জাতীয় ওষুধ খাওয়ানো উচিত নয়।

রোগীর দেহে নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি দেখা দিলে বিলম্ব না করে তাকে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া উচিত, লক্ষণগুলি হল-খুব বেশি দুর্বল হয়ে পড়া, হাতের নাড়ি খুব তাড়তে আঁতে চলা, রক্তচাপ কমে যাওয়া, খুব বেশি কাঁপুনি দেওয়া বা খুব শীত করা।

রোগীর চিকিৎসা শুরু হবার পর ঘন ঘন রক্তপরীক্ষা এবং মূত্র ত্যাগের পরিমাণ লক্ষ্য করে, চিকিৎসার সফল বোঝা যায়। যে সকল রোগীর শুধুমাত্র 'প্লাজমা' বের হওয়া ছাড়া, আর অন্য কোন রক্তক্ষরণের লক্ষণ থাকে না, তাদের ক্ষেত্রে রক্তের পরিবর্তন বা 'ব্লাড ট্রান্সফিউ' 'সান' অনেক সময় উন্টো ফল দেয়। এই রোগীদের শরীরে 'পালমোনারী এডিমা' দেখা দিতে পারে।

যে সকল রোগীদের রক্ত ক্ষরণের পরিমাণ বেশি হয়, তাদের জন্য রক্ত পরিবর্তন পদ্ধতিটির দরকার হয়। তবে শরীরের ভিতর রক্তক্ষরণ শুরু হয়েছে কিনা তা ওপর থেকে বোঝার উপায় থাকে না। এই সময়ে ল্যাবরে-টারিতে রক্তপরীক্ষা একমাত্র উপায়। রক্তপরীক্ষার পর রক্তের মধ্যে জলীয় পদার্থের পরিমাণ দেখে, শরীরের ভিতরে রক্তক্ষরণের মাত্রা বোঝা যায়। শরীরের ভিতর রক্তক্ষরণের মাত্রা খুব বেশি হলে, ঘনীভূত প্লাজমা কিংবা প্রোটোলেটের দরকার হয়। পবিস্কার, সদাপ্রাপ্ত রক্ত একেত্রে সফলদায়ী।

ডেসুজরের জন্য স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধের ব্যবহার নিয়ে আজও বিভিন্ন মতামত আছে। সাধারণতঃ রোগের মাত্রা খুব বেশি হলে স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ বিশেষ কাজ করে না। তবে কিছু কিছু চিকিৎসক এই ওষুধটি আজও ব্যবহার করে থাকেন। থাইল্যান্ড ও ইন্দোনেশিয়ার কিছু চিকিৎসক এই ব্যাপারে গবেষণা করে দেখেছেন। তাদের মতে ডি.এস.এস রোগের ক্ষেত্রে, স্টেরয়েড, ব্যবহার খুব বেশি কার্যকরী নয়। এই রোগের বিরুদ্ধে ঠিকমতো কার্যকরী কোন ওষুধ বা 'ড্রাকসিন' আজও অবর্তমান। তবে ব্যাংকক-এর, মাহিডল বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকগণ একটি 'ড্রাকসিন' নিয়ে গবেষণা করেছেন যা এই রোগের বিরুদ্ধে জোরালো হাতিয়ার। কিন্তু এই গবেষণা শেষ হয়ে ড্রাকসিনটি কবে সর্বসাধারণের ব্যবহারের জন্য পাওয়া যাবে, তা আজও অনিশ্চিত।

শরীরে যদি একটি সংক্রমণের ক্ষমতায়ুক্ত 'ভাইরাস' কোনক্রমে বেঁচে থাকে তাকে ধ্বংস করা খুব শক্ত হয়ে পড়ে তখন এই ভাইরাসটি তার মত আরও তিনটি সংক্রামিত ভাইরাসের জন্য দিতে পারে। একজন ব্যক্তি তার জীবনকালে কম করে চারবার এই রোগের দ্বারা আক্রান্ত হতে পারেন।

এই রোগটি 'মহামারি' হয় কি ভাবে?

নিম্নলিখিত তিনটি কারণে রোগটি চতুর্দিকে ছড়িয়ে পড়তে পারে ও একসাথে বহু মানুষকে আক্রমণ করে-

১. যদি উক্তস্থানে, এই 'ভাইরাস' বহনকারী মশার সংখ্যা বেশি হয়।

২. যদি উক্তস্থানে, এই রোগের দ্বারা আক্রান্ত, অনেক মানুষ একসাথে থাকেন।

৩. যে উক্তস্থানে ছড়িয়ে পড়ার প্রবণতায়ুক্ত 'ভাইরাস' বেশি থাকে।

উপরিউক্ত তিনটি কারণ ছাড়া, সাধারণতঃ এই রোগ মহামারির আকার ধারণ করে না।

বিশ্বজুড়ে আরও অনেক কারণ আছে যার দ্বারা এই রোগ ছড়িয়ে পড়তে পারে। এর প্রধান কারণটি হল, বিগত ৫০ বছর ধরে জনসংখ্যা বৃদ্ধির পরিমাণ। বিশেষ করে যে সব দেশে বেশি গরম পড়ে, সেখানে এই রোগ বেশি দেখা যায়। ঘিপি ঘনবাড়ি, জলের অভাব এছাড়া অপবিস্কার নদীমা 'এডিস' মশার জন্মহার বাড়িয়ে দেয়। এই মশাগুলি তখন ঘনবসতীপূর্ণ এলাকায় ডেসুজরের প্রমাণ কারণ হিসাবে দেখা দেয়।

দ্বিতীয়তঃ উন্নয়নশীল দেশগুলিতে এখন প্রাস্টিক বা পলিথিন ব্যবহারের হার বেড়ে গেছে। এইজাতীয় পদার্থগুলি নিয়ে সমস্যা হল, ব্যবহারের পর ফেলে দিলে, এগুলি নষ্ট হয়ে যায় না। মোড়ক হিসাবে ব্যবহৃত এই পদার্থগুলি, একই রকমভাবে থেকে যায় যা এডিস ইজিপ্টি মশার জন্মবৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এছাড়াও এখন গাড়ি তৈরীর ব্যবসাও ভীষণভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। এইসব গাড়িগুলির নষ্ট হয়ে যাওয়া 'টায়ার' প্রকৃতিতে স্থায়ী অবস্থায় থেকে যায়। এরাও 'ইজিপ্টি' মশার জন্য উপযোগী।

তৃতীয়তঃ বায়ুপথে ভ্রমণ করার প্রবণতা এখন সবদেশেই বৃদ্ধি পেয়েছে। বাতাসের দ্রুত চলাচল, গরমদেশের জন বসতীপূর্ণ এলাকায় এই 'ভাইরাসের' সংক্রমণ বাড়িয়ে দিয়েছে। সবশেষে বলা যায় ১৯৭৮ সাল থেকে একইরকম মশানাশক ওষুধ ব্যবহার করা হচ্ছে। এর ফলে উক্ত মশাগুলির মধ্যে এর বিরুদ্ধে লড়ার শক্তি গড়ে উঠেছে তাই 'ভাইরাস' গুলিকে এখন আর আগের মত ধ্বংস করা যাচ্ছে না ও গরম শহর অঞ্চলে এদের প্রকপ ক্রমশঃ বেড়েই চলেছে।

উপরিউক্ত সবকটি কারণের ফলস্বরূপ বিগত ১৫ বছর ধরে ডেসুজর সারা বিশ্বে মহামারির মত ছড়িয়ে পড়ছে।

এদের নিয়ন্ত্রন করার আরও কিছু উপায়?

মশার 'জন্মবৃদ্ধির হার নিয়ন্ত্রন', ডেসুজর থেকে রক্ষা পাবার একমাত্র উপায়। পূর্ববিস্ক মশা ও মশার লাড়া ধ্বংস করার জন্য বাজারে বিভিন্ন রকমের

কীটনশক পাওয়া যায়। কিন্তু এই উপাদানটি অবলম্বন করতে গেলে প্রচুর ঝুঁকি বহনকারী, এছাড়া মশার মতো এই ওষুধগুলির নিকশকে বেঁচে থাকার শক্তিও আছে। বিগত ১০ বছর ধরে একটি কীটনশক ব্যবহার করা হচ্ছে, যার নাম 'ম্যালথিয়ান'। এটি মশার নিকশকে ভালো কাজ করে এবং এই পদ্ধতিতে ডেঙ্গুজ্বরের সংক্রমণ অনেকটা কম করা যায়। সবচেয়ে নামানুল পদ্ধতি হল 'ডি এইচ এস বহনকারী' মশাগুলির লাভাগুলিকে ধ্বংস করা। এই পদ্ধতিটিকে কাজে লাগাতে হয়। ভালো নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা, উন্নতমানের কীটনশক ব্যবহার এবং জৈবনিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থার উপর ওরুত দেওয়া উচিত। প্রতিটি দেশে, সরকারীভাবে এই পরিকল্পনাটিকে কাজে লাগানো উচিত।

রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিটিকে কি আলাদাভাবে রাখা জরুরী?

ডেঙ্গুজ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তিটিকে, সকলের থেকে আলাদা করে একলা রাখা জরুরী নয়। কারণ এই রোগটি একটি মানুষ থেকে অপর মানুষের দোহে সংক্রমণ ঘটে পারে না। তবে রোগীটিকে যে স্থানে রাখা হবে সেইস্থানে যেনো মশার আগমন না ঘটতে পারে। এরজন্য বন্ধ ঘরে, শীতপ্রাপ্ত নিয়ন্ত্রিত পরিস্থিতিতে রোগীটিকে রাখা উচিত।

বিশ্বযুদ্ধের সময় এশিয়া মহাদেশে এই রোগের উৎপত্তি সম্পর্কে প্রথম জানা যায়। আমেরিকান সেনাবাহিনীতে কর্মরত ডঃ এলবার্ট সারিন, প্রথমে এই রোগটিকে আনিসন্দেহ করেন।

ভাইরাসটিকে প্রথম পৃথক ভাবে চিহ্নিত করেন, ১৯৪৩ সালে জাপানীজ বৈজ্ঞানিক গণ। তবে এই খবর তখনই প্রকাশিত হয় নি। একই সময়ে আমেরিকান বৈজ্ঞানিকরা পৃথকভাবে দুই ধরনের 'ভাইরাস' চিহ্নিত করেন যারা ডেঙ্গুজ্বরের জন্য দায়ী। এদের কে বলা হয় 'ডি.ই.এন-১' এবং 'ডি.ই.এন-২'। জাপানীজ বৈজ্ঞানিকরা তাদের আবিষ্কৃত 'ভাইরাস'গুলির নাম দেন 'ডি.ই.এন-১', 'ডি.ই.এন-৩' (এইচ-৮৭) এবং 'ডি.ই.এন-৪' (এইচ-১৪১)। আরও এক ধরনের 'ভাইরাস', ১৯৫৬ সালে 'ফিলিপিনের' মহামারির পর, আবিষ্কৃত হয়েছিল।

ডেঙ্গু ভাইরাসের জন্ম বৃদ্ধির হারঃ

মশার শরীরের মধ্যে এই সকল ভাইরাসদের জন্মবৃদ্ধির হার খুব বেশি। উদাহরণ হিসাবে বলা যায় একটি মশার শরীরে একই সময়ে ৫০টি সংক্রমণের ক্ষমতাসম্পন্ন ভাইরাস জন্ম নিতে পারে। আবার কোন রোগীর দেহ থেকে রক্তশোধন করার পর, মশার শরীরে '১০৭

এম. আই. ডি' প্রজাতির ৫০টি ভাইরাস থাকতে পারে। ভাইরাসের রোগ সংক্রমণ ক্ষমতার ওপর ভিত্তি করে সংখ্যা নির্ভর করে।

ডেঙ্গু ভাইরাস সাধারণতঃ কোথায় বেঁচে থাকে-

এডিস্ মশার দেহ ও মানুষের শরীর, ডেঙ্গু ভাইরাসদের বেঁচে থাকার আদর্শ জায়গা। এই ধরনের রোগ সৃষ্টিকারী ভাইরাসদের চারটি শ্রেণী, শহর অঞ্চলের এডিস্ ইজিপ্টি মশার দেহে বেঁচে থাকে। এক 'এডিস্' মশা একাই এই রোগ ছড়াবার জন্য যথেষ্ট। এক্ষেত্রে অন্য কোন উৎসের দরকার হয় না। কিছুদিন যাবৎ একদল ভাইরাসের কথা জানা গেছে যারা ডেঙ্গুজ্বর ছড়াচ্ছে। প্রাথমিকভাবে বিমানপথে ভ্রমকারী যাত্রীরা এরজন্য অনেকটা দায়ী। প্রথম ডেঙ্গুজ্বরের বহনকারী হিসাবে মশার সাথে সাথে বাদরকেও সন্দেহ করা হয়। এই সন্দেহের পিছনেও একটি ভালো কারণ আছে যেটা হল - প্রথমে এই রোগ এশিয়া মহাদেশের জঙ্গল অঞ্চল থেকে এসেছিল। তখন তাদের জীবনচক্রটি সম্পূর্ণ করার জন্য, মশা ও বাদর দুজনের সাহায্যই নেওয়া হয়েছিল। এশিয়া ও দক্ষিণ আফ্রিকার বনা অঞ্চলে আজও এই সকল ভাইরাসদের জীবনচক্র, মশা ও বাদরদের মধ্যে সীমাবদ্ধ। তবে এই ধরনের 'ভাইরাসগুলি' শহর অঞ্চলে ডেঙ্গুজ্বর ছড়াবার জন্য, ততটা দায়ী নয়।

ডেঙ্গুর

আগেই বলা হয়েছে যে দিনের বেলা এডিস্ মশার কাজানো থেকে এই রোগ সৃষ্টি হয়, তাই এডিস্ মশাকেই প্রধান ডেঙ্গুর হিসাবে গণনা করা হয়। 'এডিস্ ইজিপ্টি' মশা শহরাঞ্চলে এই সংক্রমণের জন্য মূলত দায়ী। এছাড়া এডিস্ মশার অন্যান্য প্রজাতি সম্পর্কে পূর্বেই বর্ণনা করা হয়েছে।

পোস্ট অফিস বা

ডাকঘরের... (১৫ নং পৃষ্ঠার পর)

করার জন্য বলে দিতে পারেন। সেক্ষেত্রে উক্ত টাকাটি আপনার বেতন থেকে কাটা যাবে ও পোস্ট-অফিসে আপনার অ্যাকাউন্টে জমা পড়ে যাবে।

এ ব্যাপারে আপনি কোন মহিলা প্রধানের সাহায্য নিতে পারেন যিনি প্রত্যেক মাসে আপনার টাকাটি আপনার কাছ থেকে এসে নিয়ে যাবেন এবং আপনার পাস বইতে উক্ত টাকাটি লিখিয়ে নেবেন। এইভাবে টাকা জমা দেবার সুযোগটি পেতে আপনাকে কোন টাকা খরচ করতে হবে না।

খণ-কল...

(১১ নং পৃষ্ঠার পর)

টেলিফোন বিল সব মিলিয়ে ৭০,০০০টাকা মত ধরা যায়।

যে সব কর্মীরা কাজ করবেন তাদের বেতন যন্ত্রপাতির অপারেটর(১ জন)- ৩,০০০টাকা।

হিসাব রক্ষক (১জন)- ৩,০০০টাকা।

মুটে ও মজুর-৮জন কুলী একদিনে ৪০০বাগ তুলতে পারে। প্রতি বাগে তাদের ১টাকা ৫০পয়সা দেওয়া হয়। এই হিসাবে মোটামুটি ১৫,০০০ টাকা খরচ হয়।

জমিতে ৪ থেকে ৫ জন কুলীর প্রয়োজন, যারা প্রতি বাগ ৫টাকা হারে, একমাসে ৪০০টি বাগ তুলতে পারে। এক্ষেত্রে প্রায় ৫০,০০০টাকা প্রয়োজন। তাহলে দেখা যাচ্ছে বেতন দেবার জন্য সর্বমোট ৭১,০০০টাকার প্রয়োজন।

পুরো প্রকল্পটির জন্য প্রয়োজনীয় টাকার পরিমাণ

স্থায়ী যন্ত্রপাতি ও অফিস বা অন্যান্য ক্ষেত্রে খরচা-৯,৭০,০০০টাকা।

কাজ শুরু করার আগে খরচা- ৮,০০০টাকা।

কাজ শুরু হলে খরচা-৫,০০০টাকা। তাহলে পুরো প্রকল্পটির জন্য ৯,৮৩,০০০ টাকার দরকার।

প্রতি মাসে খরচ

কর্মচারীদের বেতন দেবার জন্য - ৭১,০০০টাকা।

এছাড়া অন্যান্য খরচা-৫০,০০০টাকা।

তাহলে দেখা যাচ্ছে, প্রতি মাসে সর্বমোট ১,২১,০০০ টাকার দরকার।

প্রতিমাসে কত টাকা আয় হতে পারে

প্রতি বস্তায় ১১টাকা লাভ হয়। প্রতিদিন ৩০০টি বস্তা হলে প্রাপ্ত অর্থের পরিমাণ দাঁড়ায় ১,৬৫,০০০টাকা।

যন্ত্রপাতি ঠিক করার জন্য বা অন্যান্য সারাই এর কাজে ৫% (১১,০০০টাকা) খরচা ধরলে, প্রাপ্য অর্থের পরিমাণ দাঁড়ায় ১,৫৪,০০০টাকা।

এছাড়া আগেই বলা হয়েছে যে অন্যান্য ক্ষেত্রে মাসিক খরচ ১,২১,০০০ টাকা।

তাহলে প্রতিমাসে লাভের পরিমাণ ৩৩,০০০টাকা।

এই ধরনের 'চালকল' বা 'খণকল' তৈরীর জন্য এখন সমস্ত 'গ্রামীণ ব্যাঙ্ক' বা অন্যান্য 'ব্যাঙ্ক'বাণ দিচ্ছে। তাই প্রথম মজুর ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় অর্থ, ব্যাঙ্কের থেকেই পাওয়া যায়।

পাঠকেরা চিকিৎসকের মতামত জানুন...

ডঃ স্ট্যানলী জন্ MBBS,DLO,MS (ENT) এবং ডঃ এলিজাবেথ এস. জন্ MD(Paed),DCH,DNB (Paed).

আমি ৩২ বছর বয়সের অবিবাহিত পুরুষ। প্রায় প্রতিদিনই আমাকে হোটেলের খাবার খেতে হয়। কিছুদিন ধরে, খাবার খাওয়ার পরই আমাকে পায়খানা করতে যেতে হয়। এখন এটা প্রায় অভ্যাস হয়ে গেছে। ডাক্তার দেখানোর পর উনি পরীক্ষা করে বললেন যে এটা 'অ্যামিবায়েসিস্' সঙ্গে হোটেলের খাদ্য না খাবার নির্দেশ দিলেন। অনুগ্রহ করে এই উপসর্গ নির্মূল করার জন্য কিছু উপদেশ দিন।

ডাটসডাইন, মুম্বাই

আপনার ডাক্তার আপনাকে যে উপদেশ দিয়েছেন তাই সঠিক। আপনার সমস্যা স্থায়ী সমাধানের জন্য আপনাকে হোটেল এবং ক্যান্টিনের খাওয়া বন্ধ করতে হবে এবং আপনাকে সিদ্ধ জীবানুমুক্ত ও চাউড়া জল খেতে হবে। তাই আমার মনে হয় আপনার নিজের রান্না নিজেরই করা উচিত। যেহেতু আপনি মুম্বাই এর বাসিন্দা তাই, আমার মনে হয়, আপনার এলাকার কোন ভালো হাসপাতালে গিয়ে, প্রয়োজনীয় সমস্ত পরীক্ষা (সঙ্গে পায়খানা পরীক্ষাও) করানো উচিত এবং ঐ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী আপনার এন্টি-আমিবিবিক ঔষধ খাওয়া উচিত।

আমি একজন চাকুরিরতা মহিলা, এবারের গ্রীষ্মে আমার সারা শরীরে এবং হাতে প্রচুর পরিমাণে ঘামাচি উঠেছে। সারা শরীরে ঘামাচি নিয়ে কাজে যেতে আমার বিরক্ত লাগে। এই সমস্যার জন্য আমি কিছু পাউডার ব্যবহার করেছি, কিন্তু কোন কাজ হয়নি। তাই অনুগ্রহ করে, আমাকে এই সমস্যার সমাধানের উপায় জানান।

সোনা, দিল্লী

যেহেতু আপনি ঘামাচির যন্ত্রনা সহ্য করছেন, যা আপনার পক্ষে বিরক্তিকর তাই আমার মনে হয়, আপনার পক্ষে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একজন 'ডারমেটোলজিস্ট' (চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ) এর কাছে যাওয়া উচিত এবং উপায় নির্দেশ অনুযায়ী ঔষধ খাওয়া উচিত।

আমি একজন ১৫ বছর বয়স্ক মহিলা, বিগত এক বছর যাবৎ যেকোন কঠিন বস্তু গিলে খেতে (গলন করণ) আমার ভীষণ কষ্ট হয়। অনেক সময় আমি মুখের মধ্যে জ্বলন অনুভব করি এবং জ্বিহবার মধ্যে অত্যন্ত ব্যথা লাগে। তাছাড়া আমার নিজেকে প্রচণ্ড দুর্বল ও পরিশ্রান্ত মনে হয়। আমার বন্ধুরা বলে যে আমি দিনের পর দিন মল্যাকাসে হয়ে যাচ্ছি আমার কি করা উচিত-নয়া কোন জানাবেন।

বেঙ্গা, পুনা

খুব সম্ভবতঃ আপনি অভাবগ্রস্ত অ্যানেমিয়া রোগে ভুগছেন, যাকে "প্রমার ভিনসন সিনড্রম" বলা হয়। এই রোগে আক্রান্ত রোগীদের কোন কঠিন বস্তু গিলে খেতে কষ্ট হয়। তাদের জ্বিহবা লাল বর্ণের হয়ে যায় এবং জ্বলন অনুভূত হয়, মুখ গহবরে ঘা বা ক্ষত দেখা যায়। আমার মনে হয় একজন ই.এন.টি বিশেষজ্ঞের কাছে আপনার যাওয়া উচিত এবং ওনার পরামর্শ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় সমস্ত পরীক্ষা, বিশেষতঃ সম্পূর্ণভাবে রক্ত পরীক্ষা করা উচিত, যার ফলস্বরূপ আপনার রোগ নির্ণয় করা যাবে। যদি পরীক্ষাকৃত সমস্ত তথ্যের উপর নির্ভর করে আপনার "প্রমার ভিনসন সিনড্রম" রোগটি ধরা পড়ে, তাহলে আপনাকে আয়রন ইনজেকশন নিতে হবে অথবা আয়রন ট্যাবলেট খেতে হবে না আয়রন টনিক খেতে হবে।

আমার বাচ্চার বয়স ৯ মাস, ডাক্তার পরীক্ষা করে দেখেছেন যে ওর হাটে একটা ছিদ্র রয়েছে। অনুগ্রহ করে জানান আমার কি করা উচিত?

পূনিয়া, ওটাফল

"ডাকটাস্ আর্টারিয়াস" হল এমন একটি টিউব বা নল, যা ফুসফুসীয় ধমনী এবং মনোধানীর মধ্যে সংযোগ স্থাপন করেছে। সাধারণতঃ জন্মের পরেই এই টিউব বা নলটি বন্ধ যায়, যখন ইহা স্পষ্ট ভাবে রয়ে যায় তখন তাকে "পেটেন্ট ডাকটাস্ আর্টারিয়াস" বলা হয়। এই অবস্থা বেশী দিন চললে

"ডাট ফেলিঅর" দ্বারা সম্ভবনা থাকে। এই ক্ষেত্রে আপা বেশনের প্রকৃত বয়স হল ১-৪ বছরের মধ্যে। একজন হৃদরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে আপনার এই ব্যাপারে আলোচনা করা উচিত।

আমি আমার দূর-সম্পর্কের একজন আত্মীয়কে বিয়ে করেছি। আমার দুইজন সন্তান আছে। আমার প্রথম সন্তান ছেলে, ওর বয়স চার বছর কিন্তু সে কথা বলতে পারে না। সে মাত্র কয়েকটা শব্দ উচ্চারণ করতে পারে। যেমন "পা-পা,মা-মা" কিন্তু নিজের থেকে সে কিছুই বলতে পারে না। আমি আমার ছেলেকে একজন ই.এন.টি বিশেষজ্ঞের কাছে নিয়ে গিয়েছিলাম। উনি নিরীক্ষন করে বললেন যে ওর মস্তিষ্ক ও জ্বিহবার মধ্যে কোন সমস্যাই নেই, এরপর উনি আমাকে একজন শিশু বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করতে বললেন, অনুগ্রহ করে জানান আমার কি করা উচিত?

আর.কাল, টিপতি

প্রথমেই আপনার শিশুর শ্রবণ শক্তি পরীক্ষা করা উচিত, এর জন্য একে একজন কন্‌রোগ বিশেষজ্ঞ বা 'অর্ডিওলজিস্ট' এর কাছে নিয়ে যেতে হবে। যদি দেখা যায় যে তার শ্রবণ শক্তিতে কোন সমস্যা নেই এবং যদি তার মানসিক ও দৈহিক বিকাশে কোন বাধা না থাকে, তবে তাকে কথা শেখানোর ট্রেনিং দেওয়া উচিত, একজন স্পীচ থারাপিস্ট এই প্রকারের ট্রেনিং দিতে পারেন। আমার মতানুসারে, আপনি এই ক্ষেত্রে, আপনার এলাকার সবচেয়ে বড় হাসপাতালের ই.এন.টি বিভাগের সঙ্গে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, এই ব্যাপারে আলোচনা করুন।

পাঠকেরা চিকিৎসকের মতামত জানুন...

যোগাযোগ করার ঠিকানা :
The Doctor
Nanwani Chantable Trust Magazine
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032

চিকিৎসা বিদ্যার জবর খবর

শুয়োবের অস্ত্র (ইনটেস্টাইন) হাঁটুর চিকিৎসায় কাজে লাগে

হাঁটুর মধ্যে একটি চৌক, ডিম্বাকার ন্যায় কাটিলেজ থাকে। শুয়োবের অস্ত্র, এটিকে সারিয়ে তোলার কাজে সাহায্য করতে পারে। শুয়োবের 'ক্ষুদ্রাঙ্গ' হতে একটি পদার্থ আবিষ্কার করা গেছে যা হাঁটুতে নষ্ট হয়ে যাওয়া মেনিসকাল টিস্যুগুলিকে নতুন করে গড়ে তুলতে সাহায্য করে। পায়ের নিচের নিকের ও উপর নিকের অংশগুলিকে চিকিত্সা করা কমক্ষম রাখতে এবং হাঁটুর যন্ত্রাংশগুলির স্থায়িত্ব বাড়িয়ে তুলতে, এই ওজন নিতে সক্ষম 'মেনিস' কাস' কসিয়ান'টি খুব সাহায্য করে। মাঝে মধ্যে এই সমস্যা দেখা যায়। হাঁটুর এই মেনিসকাস ছিঁড়ে গেলে তাদের হাঁটু আটকে যেতে দেখা যায় এবং এর ফলে অসহ্য যন্ত্রনা ও ঘাম হতে দেখা যায়। শুয়োবের 'ক্ষুদ্রাঙ্গ' থেকে একধরনের পদার্থ, এই ছিঁড়ে যাওয়া মেনিসকাসটিকে সম্পূর্ণভাবে সারিয়ে তুলতে পারে।

'ভাইরাস' মার্জিত তাপমাত্রা পছন্দ করে

সাধারণতঃ ৩৭ ডিগ্রি সেন্টি-গ্রেড তাপমাত্রায় ভাইরাস বেঁচে থাকতে পারে। জার্মানীর বায়োলজিস্টরা একটি পদ্ধতীর আবিষ্কার করেছেন যার দ্বারা তাপমাত্রাকে ৩২ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড অবধি নামিয়ে আনলেও বেটোভাইরাল ভেটেরানের বেঁচে থাকতে কোন অসুবিধা হয় না। এই আবিষ্কারটি 'জীন থেরাপীর' জন্য খুবই কার্যকরী।

এটি ভাইরাস কণাগুলিকে আরও উন্নতমানের কোরে তোলে, যা জীনের প্রবেশ করার পর সাফল্যের মাপকাঠি হিসাবে চিহ্নিত হয়। যখন ভাইরাসের কণাগুলি-কে ৩৭ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় রাখা হয় তখন এই ভাইরাসগুলির অধিক মারা যায়। যদিও ৩২ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রার ওপরে বা নিচে এই ভাইরাস তাড়াতাড়ি জন্ম নিতে পারে কিন্তু তারা বেশিক্ষণ স্থায়ী হয় না। সেক্ষেত্রে ৩২ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় সব ভাইরাসগুলির জন্মহার কমে গেলেও, এগুলি স্থায়ী হয়। যে সকল রোগ জীনের অসংলগ্নতার জন্য ঘটে তাদের ক্ষেত্রে উপরিউক্ত পদ্ধতিটি খুবই দরকারি। এই পদ্ধতিটি প্রয়োগ করে ক্যানসার বা এডস জাতীয় রোগের হাত থেকেও দেহের কোষগুলিকে সুরক্ষিত রাখা যায়।

মস্তিষ্ক বুড়িয়ে যায় কেন ?

বৈজ্ঞানিকরা লক্ষ্য করেছেন, মানুষের মস্তিষ্কে কতকগুলি "ডোপামিন নিউরোট্রান্সমিটার" নিসেপটার" আছে, যারা সাধারণ মনে রাখার ক্ষমতা বা মস্তিষ্কের অন্যান্য কার্যক্ষমতায় জন্য দায়ী। বয়স হবার সাথে সাথে এই "ডোপামিন নিউরোট্রান্সমিটার" গুলির ঘনত্ব কমে যায় ও মানুষের বুদ্ধিমত্তাও বুড়িয়ে যায়। আমেরিকার বৈজ্ঞানিকরা ৩০ জন বিভিন্ন বয়সের স্বচ্ছাসেনক যোগাড় করেন, এদের বয়স হল ২৪ থেকে ৮৬। এদের ওপর একটি পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয় যার নাম "পজিসান এমিসান টোমোগ্রাফি" এই পদ্ধতিটি "ডোপামিন নিউরোট্রান্সমিটার" কার্যকরীতা প্রমাণ করে। এই বৈজ্ঞানিকগণ বিশ্বাস করেন যে এই সকল নিউরোট্রান্সমিটারের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে দিলে, বয়স্ককালেও মানুষের মস্তিষ্ক সমান কর্মক্ষম থাকবে।

ছারপোকা নাশক

'ডেনিস বৈজ্ঞানিকগণ' একটি নতুন ধরনের আন্টিবায়োটিকের কথা বলেছেন যেটা 'ডি.এন.এ' এর মত সাদৃশ্যযুক্ত পদার্থ। এই পদার্থগুলি "পেপটাইড নিউক্লিক এসিড" (পি.এন.এ) নামের এক রাসায়নিক পদার্থের ওপর নির্ভর করে তৈরী হয়। "ডি.এন.এ" ও "আর.এন.এ" এর মতো এই 'পি.এন.এ' নিউক্লিও টাইডগুলিও একটি 'গ্রামাইনো এসিড' বহন করে। কোপেনহাজেন বিশ্ববিদ্যা ল্যাবের গবেষকগণ এইরকম এক 'পি.এন.এ' পদার্থের আবিষ্কারের কথা বলেছেন। খাদ্যকে বিষাক্ত করে তোলে এমন এক ব্যাকটেরিয়া আছে যার নাম হল "এসচেরীচিয়া কোলাই বা ই-কোলাই"। উপরিউক্ত 'পি.এন.এ' গুলি এই ব্যাকটেরিয়ার 'আর.এন.এ'র সাথে যুক্ত হয় এবং এই ব্যাকটেরিয়াগুলির প্রোটিন উৎপাদন বন্ধ করে তাদেরকে ধ্বংস করে। ওই বৈজ্ঞানিকগণ পরীক্ষা করে দেখিয়েছেন যে এই 'পি.এন.এ' গুলি ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করতে 'টেট্রাসাইক্লিন আন্টিবায়োটিকের' মতই সমান তৎপর।

স্বপ্ন দেখা

স্বপ্ন দেখার একটি খুব জনপ্রিয় সিদ্ধান্ত কিছুদিন আগে ডুল বলে প্রমাণিত হয়েছে। মানুষ যখন আদঘুম বা হাল্কাঘুমের মধ্যে থাকে তখন তাদের চোখের মনিদুটি দ্রুত সরে যেতে থাকে এই অবস্থাতিকে বলে 'র্যাপিড, আই.মুভমেন্ট' দশা। এই দশায় মানুষ স্বপ্নগুলিকে আবার মনে করার চেষ্টা করে। কিন্তু এখন বৈজ্ঞানিকরা দেখেছেন যে 'আকুয়াস হিউমার' বলে চোখের মধ্যে এক ধরনের জৈব-রাসায়নিক পদার্থ আছে। এই পদার্থটি চোখের মনিদুটিকে সরতে সাহায্য করে। মানুষ যখন ঘুমের মধ্যে আছে, তখন চোখ স্থির থাকার জন্য চোখে অক্সিজেনের অভাব দেখা যায়। যার ফলেই চোখের মনির এই দ্রুত পরিবর্তন দেখা যায়। চোখের মনির এই নড়াচড়ার সাথে তাই স্বপ্নের খুব সামান্যই সম্পর্ক আছে।

অজ্ঞাত একটি 'এনজাইম' হৃদরোগের হাত থেকে বাঁচাতে পারে

হৃদরোগ বা হার্ট-আটাকের হাত থেকে রক্ষা করতে পারে এমন একটি 'এনজাইম' আছে, যার সম্পর্কে আমরা খুব সামান্যই জানি। গবেষক-গণ বলেছেন যে রক্তের মধ্যে একটি 'এনজাইম' আছে যার নাম 'প্যারাক্সওনেজ'। এই এনজাইম স্বচ্ছ-ঘনত্বযুক্ত 'লিপোপ্রোটিন' বা 'এল.ডি.এল' এর (যারা খারাপ বা ক্ষতী কারক কোলেস্টেরল), জারণ প্রক্রিয়াকে বন্ধ করে দেয়। এই 'এল.ডি.এল' টি রক্তজালকের মধ্যে জমে থাকে এবং 'করোনারি হৃদরোগ' এর কারণ ঘটায়। রক্তের মধ্যে আরও একটি 'এইচ.ডি.এল' বা 'উচ্চঘনত্ব যুক্ত লিপোপ্রোটিন' থাকে যাদেরকে বলা হয় 'উপকারি কোলেস্টেরল'। এই 'এইচ.ডি.এল' এর মধ্যে এই 'প্যারাক্সওনেজ' এনজাইম টি বর্তমান থাকে। এই এনজাইমটি এল.ডি.এল এর জারণ-ক্রিয়া বন্ধ করে, এটিকে এমন একটি পদার্থে পরিবর্তিত করে দেয়, যা আর ক্ষতী করতে পারে না। বৈজ্ঞানিকদের এই আবিষ্কার, হৃদরোগ চিকিৎসার ক্ষেত্রে একটি নতুন পথ খুলে দিয়েছে।

গরিবদের জন্য বৈধ বিচার পাবার সুবিধা

বিচার, স্বাধীনতা এবং সাম্যতা, এই শব্দগুলি আমাদের সংবিধানের সকল আইনের অভিভাবক। কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সমাজের দরিদ্র ও দুর্বল মানুষেরদের কাছে এই শব্দগুলির প্রকৃত অর্থ, কার্যকরী ভূমিকা গ্রহণ করে না। এর প্রধান কারণ হল আমাদের যারা শাসনভারের স্বায়িত্বে আছেন তারা এখনও তাদের ঔপনিবেশিক মানসিকতাকে কাটিয়ে তুলতে পারেন নি। এর ফলস্বরূপ, যারা বিচারের ক্ষেত্রে মোটা টাকা দীর্ঘসময়ের জন্য খরচ করতে পারেন, তারাই কেবলমাত্র ঠিক বিচারটি পান। তাই আজও দেশের বৃহত্তর মানুষের স্বার্থে আমাদের বিচারব্যবস্থা নিজ ভূমিকা পালন করতে অক্ষম।

আমাদের লোকসভায় অধি- কাংশ আইন বা ধারা সমাজের দরিদ্র শ্রেণীর দিকে দৃষ্টি রেখে চালু করা হয় কিন্তু দেশের অধিকাংশ গরিব মানুষ, তাদের অধিকার সম্পর্কে কিছুই জানতে পারেন না। আবার এদের মধ্যে যদিও কেউ জানতে পারেন, তারা তাদের আর্থিক সমস্যার জন্য তাদের শক্তিশালী প্রতিপক্ষের বিরুদ্ধে লড়াবার মত মনের জোর পান না। তাই আজ আমাদের দেশের দুর্বলশ্রেণীর মানুষ, মীরে ঘীরে এই বিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছেন যে, আমাদের বৈধ সমাজ ব্যবস্থা আজও সঠিক বিচার করার ক্ষমতা রাখে।

আমাদের গরিবদের অভি- জ্ঞতা, বাল বার এটা প্রমাণ করেছে যে, যত আইন ও নিয়মকানুন আছে তা কেবল সমাজের প্রতিষ্ঠিত মানুষদের জন্য। তাই সমাজের দুর্বল মানুষদের সঠিক বিচার পাইয়ে দেবার জন্য, আজ একটি সার্বভৌম প্রচার ও পরিকল্পনা খুবই জরুরী হয়ে পড়েছে। এমন এক সার্বিক প্রচার যা আজ আমাদের প্রচলিত আর্থিক ও সামাজিক ব্যবস্থার আমূল পরিবর্তন ঘটাতে পারে। আমাদের সংবিধানের ৩৯'এ' ধারায়, গরিবদের কাছে সহজেই সঠিক বিচার পৌঁছে দেবার উপায়টি জানানো আছে। ভারত সরকার এই উদ্দেশ্যে ১৯৮১তে একটি 'বৈধ বিচার স্কীম' (লিগ্যাল এইড স্কীম) চালু করেছেন।

বৈধ অধিকার বা লিগ্যাল এইড এর জন্য আমাদের সংবিধানের সুবিধা:

সমান বিচার ও মুক্ত লিগ্যাল এইড এর জন্য আমাদের সংবিধানের সুবিধাগুলি কি কি?

ভারতের সংবিধানের ৩৯'এ' ধারায় দেখা যায় যে-

রাজ্যগুলি বিচারের ক্ষেত্রে সমান সুবিধা দিতে বাধ্য। রাজ্যগুলির, মুক্ত অধিকার

দানের ক্ষেত্রে নিরপেক্ষ মানসিকতা গ্রহণ করা উচিত। এই ধারাটিতে আরও বলা হয়েছে যে কোন নাগরিক শুধুমাত্র আর্থিক অসংগতি ও অন্যান্য অক্ষমতার জন্য যেন প্রকৃত বিচার ও সঠিক নৈম অধিকার প্রাপ্তি থেকে বিচ্যুত না হন।

এই ধারাঅনুযায়ী, সঠিক বিচার চালু করার জন্য ও একটি বৈধ-সমাজ-ব্যবস্থার জন্য নিম্নলিখিত তথ্যগুলি অনুসরণ করা উচিত।

১. কোন ব্যক্তি বা দলকে মামলা করার জন্য সমান সুবিধা দান করা উচিত।

২. দরিদ্রদের ক্ষেত্রে বৈধ অধিকার ব্যয়মুক্ত করা উচিত।

বিনামূল্যে বৈধ-বিচার পাবার সুবিধা কি দরিদ্রদের মৌলিক অধিকারের মধ্যে পড়ে?

দরিদ্রদের বেঁচে থাকার ও স্বাধীনতার মৌলিক অধি কারের মধ্যে অন্যতম প্রধান হল, তাদের বিনামূল্যে সঠিক বিচার পাবার অধিকার। স্বরাষ্ট্র সচিব হুমীনারা খাতুন, সুপ্রীম কোর্টের রায়ে অনুযায়ী, এই তথ্যটিকে পরিষ্কারভাবে জানিয়ে দিয়েছেন।

সুপ্রীম কোর্টের রায়ে অনুযায়ী নিয়মটি হল-কোন দরিদ্র এবং অভাবগ্রস্ত ব্যক্তি অথবা কোন গরিব অপরাধী যার অপরাধ তখনও প্রমাণ হয়নি, এদের ক্ষেত্রে বিনামূল্যে সঠিক বিচার পাবার সুবিধা, বেঁচে থাকার ও স্বাধীনতার মৌলিক অধিকারের আওতায় পড়ে। এই উপরিউক্ত নিয়মটি সংবিধানের ২১নং ধারায় লেখা আছে।

এই রায়ে অনুযায়ী-যে সকল দরিদ্র, অপরাধী হিসাবে চিহ্নিত হয়েছেন এবং যারা অর্থের অভাবে কোন আইনজীবীর সাহায্য পাচ্ছেন না, তাদের ব্যয়মুক্ত বৈধ বিচার,আবেদন করার অধি কার আছে। এই ধরনের অবস্থার সৃষ্টি হলে, যদি অপরাধী হিসাবে চিহ্নিত ব্যক্তিটির কোন আপত্তি না থাকে তাহলে, সরকার তার জন্য একজন আইনজীবী নিযুক্ত করতে বাধ্য।

এই রায়টি যে বিষয়টির ওপর বেশিকরে জোরদেয় সেটি হল, শুধুমাত্র আর্থিক অভাবের জন্য বা অন্যান্য অসুবিধার জন্য কোন অভিযুক্ত দরিদ্র ব্যক্তি, সঠিক বিচার প্রাপ্তির ক্ষেত্র থেকে বঞ্চিত হতে পারেন না এবং এক্ষেত্রে তাদের মধ্যে এমন একটি সুবিধার প্রচলন করা উচিত, যার দ্বারা এরা বৈধ বিচার পান। অন্যথায় এই সকল দরিদ্র মানুষগুলি সঠিক বিচার প্রাপ্তির ক্ষেত্র

থেকে বঞ্চিত হতে পারেন। (১৯৮৩ আর্টি এস.সি সি ১৩৩)।

একজন আসামী বৈধ বিচার পাবার জন্য কি কি সুবিধা পেতে পারেন?

সিআর.পি সি ৩০৪নং ধারা অনুযায়ী- কোর্টের প্রধান মামলা শুক হবার আগে একটি পরীক্ষা করে দেখা হয় যে অপরাধীদের পক্ষ-সমর্থনকারী কোন উকিল উপস্থিত আছেন কিনা। যদি না থাকেন এবং কোর্ট যদি জানতে পারে যে ব্যক্তিটির সমর্থন না থাকার জন্য কোন উকিল পাওয়া যায় নি, সেক্ষেত্রে কোর্ট সবকারী সবচে উকিলের ব্যবস্থা করে দিতে বাধ্য।

কোন গরিব ব্যক্তি কোর্টের খরচ অর্থ না দিয়ে কোন মামলার আবেদন করতে পারেন কিনা?

নাগরিক আইনের ৩৩নং ধারায় আছে একজন দরিদ্র ব্যক্তি, যার কাছে একটি মামলা দায়ের করার মত পর্যাপ্ত টাকা নেই, তিনি কোন অর্থ ছাড়াই কোর্টে মামলা চালাবার জন্য আবেদন করতে পারেন।

কি পদ্ধতি অবলম্বন করে, একজন দরিদ্র ব্যক্তি কোর্টের কাছে নালিশ জানাতে পারেন?

১. শুধুমাত্র কোর্টের অনুমতি পোলই একজন দরিদ্র ব্যক্তি কোন অর্থ খরচ না করেই, কোর্টে একটি মামলা দায়ের করতে পারেন। এক্ষেত্রে তিনি যে দরিদ্র, একথা জানিয়ে কোর্টকে একটি আবেদন পত্র দিতে হবে।

২. দরিদ্র ব্যক্তিটিকে, তিনি কি ব্যাপারে আবেদন করতে চান তা পরিষ্কার করে, আবেদন- পত্র লিখে জানাতে হবে ব্যক্তিটির স্থাবর এবং অস্থাবর সম্পত্তীর বিশদ বিবরণ যেন ওই আবেদন পত্রে লেখা থাকে। আবেদন পত্রটিতে যেন প্রয়োজনীয় স্বাক্ষর থাকে।

৩. যদি কোর্টের থেকে অনুমতি পাওয়া যায় তাহলে অভিযুক্ত ব্যক্তিটির আবেদনপত্র ব্যক্তিটির উপস্থিতিতে গ্রহণ করা হবে। আবেদনপত্রটি কোন স্বীকৃত ব্যক্তি দ্বারাও কোর্টে জমা দেওয়া যায় সেক্ষেত্রে উক্ত স্বীকৃত ব্যক্তিটিকে অভিযুক্তকারী সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য জানতে হবে।

৪. আবেদনপত্রটি পাবার পর ব্যক্তিটির আবেদন মুক্তিযুক্ত কিনা তা কোর্ট পরীক্ষা করে দেখবে।

৫. কোর্ট যদি দেখে যে কোর্টের অর্থ

জমা করার মত সামর্থ্য আবেদনকারীরা আছে কিংবা আবেদন পত্রটি যথাযত নিয়ম অনুযায়ী জমা দেওয়া হয়নি অথবা ব্যক্তিটি অন্যায় ভাবে মাত্র দুই মাস আগে সমস্ত সম্পত্তি দান করে দিয়েছেন, এক্ষেত্রে কোর্ট আবেদন পত্রটি বাতিল করে দিতে পারেন।

৬. 'নোটিশ' দেবার পর কোর্ট উক্ত অভিযোগকারীর আবেদন বা দাবী সম্পর্কে খোঁজ নিয়ে দেখেন। দুইপক্ষের সাক্ষ্য প্রমাণের ওপর ভিত্তি করে কোর্ট আবেদনটির মূল্যায়ন করে থাকেন।

৭. তারপর কোর্ট আবেদন পত্রটি গ্রহণ করেন। আবেদন পত্রটি গ্রহণ হলে অভিযোগ কারী খুব সাধারণ নিয়মে এবং কোনরকম অর্থ ছাড়াই মামলা দায়ের করতে পারেন।

৮. মামলায় জয়ী হলে, উক্ত দরিদ্র আবেদনকারী কোর্টে মামলার যাবতীয় খরচ দিতে বাধ্য থাকবেন।

বিঃদ্র : আমাদের দেশে প্রচলিত নাগরিক আইন ও অপরাধী আইন, যে সমান বিচার পানার ক্ষেত্রে যথেষ্ট নয় তা ভারত সরকার অনুভব করতে পেরেছেন। তাই বিভিন্ন 'কমিটি' ও 'কমিশনের' দ্বারা, প্রচলিত নিয়মের ভিত্তিতে, ভারতের দরিদ্র শ্রেণীভুক্ত মানুষদের জন্য ভারতসরকার ব্যায়মুক্ত নিম্নসম্মত বিচারের স্কীম চালু করেছেন। এই নিয়মগুলিকে কার্যে রূপান্তরিত করার জন্য একটি 'কমিটি' গঠন করা হয়েছে।

লিগ্যাল এইড স্কীম কার্যে রূপান্তরিত করার জন্য 'কমিটি'

সংবিধানের ৩৯ 'এ' ধারাটিকে কার্যে রূপান্তরিত করার জন্য ভারত সরকার ১৯৮০ তে একটি 'কমিটি' গঠন করেন।

সুপ্রীম কোর্টের বিচারপতি পি.এন. ভগবতীর তত্ত্বাবধানে এই 'কমিটি' গঠন করা হয়।

এই কমিটি নিম্নলিখিত বিষয়গুলি দেখাশোনা করেন-

ক. যে পরিকল্পনাগুলি নেওয়া হয়েছে, তা ঠিকমতো কার্যকরী হচ্ছে কিনা।

খ. সারা দেশের দরিদ্র শ্রেণীর মানুষ এর প্রকৃত সুযোগ সুবিধা পাচ্ছেন কিনা।

গ. দুর্বলশ্রেণীর মানুষের সঠিক ও সমান বিচারের ক্ষেত্রে, রাজ্য সরকার ঠিকমতো পদক্ষেপ নিচ্ছেন কিনা ইত্যাদি-

এই 'কমিটি' কি কার্যে নিযুক্ত :

এই 'কমিটি' নিম্নলিখিত কাজগুলির জন্য তৈরী হয়েছে।

১. সারা দেশের মধ্যে বৈধ বিচার ব্যবস্থার প্রয়োগ দেখাশোনা করা।

২. সমস্ত 'রাজ্য' ও 'ইউনিয়ন

টেরিটরি' গুলিতে, একটি করে নিরপেক্ষ সংগঠন গড়ে তোলা। এই নিরপেক্ষ সংগঠনগুলি একটি বৈধ উপদেশের খসড়া প্রস্তুত করবে, যার মধ্যে গণিব শ্রেণীর মানুষের ঠিকমতো বৈধ বিচার পানার জন্য কি কি করণীয়, তার উল্লেখ থাকবে।

৩. শিশু, স্ত্রী, তপশিলী জাতি ও তপশিলী সম্প্রদায়, অসংগঠিত শ্রমিক, এই সব মানুষদের জন্য বিচার চাইবার সঠিক উপায়টির প্রসারণ ঘটানো।

৪. ভারতের সকল পুলিশ শাসনক্ষমতা দেখাশোনাকারি সরকারী অফিসারগণ, রাজ্যের পুলিশ কর্মী, জেল ও হাজতের দেখাশোনা করার জন্য নিযুক্ত অফিসারগণ, এবং কোর্টের কাজে নিযুক্ত কর্মীদের জন্য একটি লিখিত খসড়া প্রস্তুত কোরে, তাদের সঠিক এবং সমান বিচারদানের পদ্ধতী সম্পর্কে সুনির্দিষ্ট শিক্ষা দেওয়া।

৫. স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যা- লয়গুলির মাধ্যমে সকল- ছাত্রকে সঠিক ও সমান বিচারব্যবস্থার নিয়মাবলী সম্পর্কে অবগত করা। তারজনা এই বিষয়টিকে শিক্ষাব্যবস্থার অন্তর্ভুক্ত পাঠ হিসাবে গ্রহণ করতে বাধ্য করা।

৬. দেশের সকল শ্রেণীর মানুষের মধ্যে বৈধ-বিচার ব্যবস্থা চালু করার সমতা স্থাপন এবং এর ফলে কি কি ফল পাওয়া গেল তা বিশ্লেষণ করে রিপোর্ট তৈরী করা।

৭. প্রচারকার্যের জন্য একটি কমিটি গঠন করা, যারা রেডিও, দূরদর্শন বা অন্যান্য প্রচার মাধ্যমগুলির দ্বারা প্রকৃত বৈধ আইনব্যবস্থার নামে মানুষের কাছে প্রচার করবে।

৮. যত বেশি ডামায় সম্ভব একটি বৈধ বিচার আইন, লিখিত চিঠির আকারে প্রকাশ করা।

৯. গ্রামে ও শহরে যে সকল মামলা ও আইন সংক্রান্ত কর্মীরা, কোর্ট ছাড়া অন্যান্য ক্ষেত্রে নিযুক্ত আছেন, তাদের জন্য একটি 'ট্রেনিং' এর ব্যবস্থা করা।

এর ফলে, দুর্বল মানুষরা যদি হঠাৎ কোন আইনগত সমস্যার মধ্যে পড়েন, তাহলে এইসব কর্মীদের থেকে প্রাথমিক সমাধান সম্পর্কে সাহায্য পাবেন।

১০. ভারতের মাসুল ব্যবস্থার সাথে যুক্ত রাজ্য ও কেন্দ্রীয় মাসুল ব্যবস্থার মধ্যে, মানুষের উন্নতির স্বার্থে সমন্বয় ঘটানো।

১১. দেশের সমস্ত 'আইন' পাঠরত ছাত্রদের কাছে 'লিগ্যাল এইড' এর পরিষ্কার চিত্রটি তুলে ধরা যাতে ভবিষ্যতে এই সকল ছাত্ররা, গরিব শ্রেণীদের প্রকৃত অধিকার সম্পর্কে সচেতন থাকেন। এছাড়াও ভারতের বার কাউন্সিল (আইনজীবী-দের সংগঠন) ও শিক্ষাদপ্তর এবং বিশ্ববিদ্যালয়গুলির মধ্যে, আইনী ব্যবস্থার সমন্বয়সাধনও এই কমিটির অন্যতম প্রধান

কাজ। এর জন্য এই কমিটি একটি সার্বিক শিক্ষাব্যবস্থা চালু করেছেন।

১২. এই কমিটি সারাদেশ জুড়ে সকল আইনজীবীদের জন্য সেমিনার ও 'ওয়ার্কসপ' এর আয়োজন করে। এর মূল উদ্দেশ্য দুর্বলশ্রেণীর মানুষদের কল্যাণের জন্য প্রস্তুত 'লিগ্যাল এইড' এর অন্তর্ভুক্ত নিয়মাবলীগুলি ঠিকমতো কার্যকরী করা। আইনজীবীরা যাতে সঠিক ও সমান বিচার সম্বন্ধে পরিষ্কার ধারণা পান তারজন্যই এই সেমিনার বা ওয়ার্কসপের আয়োজন করা হয়।

১৩. এই 'কমিটি' সারা দেশ জুড়ে রেডিওর মাধ্যমে মৌখিক প্রচার, টেলিভিশন এবং মূলতঃ তথ্যচিত্রের ওপর এক বিরাট কর্মসূচীর আয়োজন করেন। এই অনুষ্ঠানগুলির প্রাথমিক উদ্দেশ্য হল দেশের দুর্বলশ্রেণীর মানুষকে তাদের অধিকার সম্পর্কে সচেতন করা। এই অনুষ্ঠান, গরিব মানুষগুলিকে সামাজিক- উন্নতী আইনের আওতায়, বৈধ অধিকার সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান ও সচেতনতা এনে দেয়। দরিদ্র, অশিক্ষিত মানুষগুলি সহজেই বুঝতে পারেন যে সঠিক ও সমান বিচার পাওয়া তাদের মৌলিক অধিকার এবং তাই তারা এই ধরনের অধিকারগুলিকে সঠিকসময়ে প্রয়োগ করতে পারেন। এরজন্য তাদের ব্যায় করার অক্ষমতা কোন বাধা হয়ে দাঁড়ায় না। তাই আজ এই অনুষ্ঠানগুলির প্রচার, খুবই জরুরী ভূমিকা পালন করে।

১৪. আইনরক্ষাকারী অফিসার দের নিয়ে একটি রাষ্ট্রীয় বিশ্ববিদ্যালয় গঠন করা হয়ে থাকে। এই সকল অফিসার-দের আওতায়, সারাদেশের দরিদ্র বলে চিহ্নিত গ্রামগুলির দায়িত্ব থাকে। এই অফিসাররা তাদের গ্রামগুলির গরিব মানুষরা ঠিকমতো বিচার পাচ্ছেন কিনা তার উপর কড়া নজর রাখেন।

১৫. এই 'কমিটি' সারা বছর ধরে বিভিন্ন সময়ে, বিভিন্ন গ্রামে, 'স্বেচ্ছা-শিবির' বা ক্যাম্প করেন। সঠিক বিচার যেন গ্রামীণ গরিব বাড়িগুলি ও বস্তিগুলি বা অতীতদরিদ্র জায়গাগুলিতে সহজলভ্য হয়, ক্যাম্প করার এটাই হল প্রধান উদ্দেশ্য এছাড়া আর্থিক ক্ষমতা নেই এমন মানুষগুলির কাছে, বিচার চাইবার রাস্তা দেখিয়ে দিতে এই 'ক্যাম্প' বা শিবির-গুলি তৎপর থাকে।

১৬. এই কমিটি জনগনের স্বার্থে, গরিব মানুষগুলির কাছে, সামাজিক ও অর্থনৈতিক মৌলিক অধিকার প্রচারের ক্ষেত্রে প্রসারিত করেছে।

১৭. যে সকল আইনগুলি প্রচলিত আছে, তা দরিদ্র- শ্রেণীর মানুষদের কোনভাবে নষ্ট বা প্রত্যাভিত করা হচ্ছে কিনা, এটা গবেষণা করে দেখাও এই কমিটির আর একটি অন্যতম প্রধান কাজ।

(ক্রমশঃ প্রকাশ্য)

শক্তি এবং পরিবেশ

সারা বিশ্বের উন্নয়নশীল ও উন্নত দেশগুলির মধ্যে বহুল পরিমাণে শক্তির ব্যবহার বেড়ে চলেছে। বিশেষ করে বলা যায়, যে সকল খনিজ জীবাশ্ম জ্বালানিগুলি মাটির নিচে পাওয়া যায়, তাদের ব্যবহার সর্বাধিক ভারতের ক্ষেত্রেও একই চিত্র দেখা যায়।

বিগত ১০ বছর ধরে ভারতে জ্বালানি ব্যবহারের হার বেড়েই চলেছে। একটি প্রাথমিক সমীক্ষাতে দেখা গেছে ১৯৮৪তে এর পরিমাণ ছিল ৮০০০পি.জে. যা ১৯৯৪ তে বেড়ে দাঁড়িয়েছে ১২০০০ পি.জে। মাত্র ছয় বছরে (১৯৮৫ থেকে ১৯৯১) ইলেকট্রিসিটি ব্যবহারের পরিমাণ ৫০% বৃদ্ধি পেয়েছে। এর কারণগুলি বিশ্লেষণ করলে দেখা যায় যে, বিগত বছরগুলিতে কৃষিকার্য ও কল কারখানা বৃদ্ধি পেয়েছে। এছাড়াও মানুষের দৈনন্দিন জীবন যাত্রায় এক আমূল পরিবর্তন এসেছে, তাই মানুষের দৈনন্দিন জীবনে 'ইলেকট্রিসিটি' ব্যবহারের চাহিদা বেড়ে গেছে। ভারত সরকার 'ডিসেলের' দামে কিছুটা ছাড় দিয়েছেন ফলে লরীচালকদের লাভ হয়েছে ও তারা পরিবহনের জন্য বেশি শক্তি ব্যবহার করছেন। ১৯৫১ থেকে ১৯৯১ এর মধ্যে, উল্লেখযোগ্য পরিমাণে জীবাশ্ম জ্বালানি শক্তির উৎপাদন বৃদ্ধি পেয়েছে।

পেট্রোলিয়ামজাত দ্রব্য থেকে শুরু করে কয়লা বা প্রাকৃতিক গ্যাসের ব্যবহারও বৃদ্ধি পেয়েছে। এর ফলস্বরূপ ১৯৭৬সালে মুম্বাইতে এক সমীক্ষা থেকে জানা গেছে যে, ১৯৪৮/১৯৮৫ সাল অবধি এই সকল জ্বালানি উৎপাদনের বাৎসরিক হার ১০% বৃদ্ধি পেয়েছিল কিন্তু পরবর্তী ক্ষেত্রে দেখা যাচ্ছে, ১৯৯১/১৯৯২ এবং ১৯৯৩/১৯৯৪ সালে এই জ্বালানি উৎপাদনের পরিমাণ হ্রাস পেয়েছে। এদিকে দেশের মধ্যে জ্বালানি ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা বেড়ে চলেছে, কিন্তু সরকার কোন নতুন পথ পাচ্ছেন না, যার দ্বারা এই সমস্যার সমাধান করা যায়। এই চাহিদা বৃদ্ধির সাথে তাল মেলাতে গিয়ে, ভারতকে অতিরিক্ত পরিমাণে জ্বালানি আমদানির পথ বেছে নিতে হয়েছে। যার ফলে, বিদেশী ঋণেরবোঝা, ভারতের অর্থনীতির ওপর চাপ সৃষ্টি করে চলেছে।

ভারতে প্রাকৃতিক তেল উৎপাদনের হার কমে গেলেও, কয়লার ক্ষেত্রে এখনও ভালো ফল পাওয়া যাচ্ছে। ১৯৫৬ সালে ভারত সরকারের সহায়তায় একটি নতুন কয়লা খনিতে কাজ শুরু হয়, যার ফলে ১৯৬০ সালে উৎপাদন,

৩১ মিলিয়ন টন থেকে ৫৫মিলিয়ন টনে বৃদ্ধি পেয়েছে। ১৯৭০ সালে সমস্ত কয়লা খনিগুলিকে সরকারী বলে ঘোষণা করা হয় এবং সেই বছর বাৎসরিক উৎপাদনের হার ৪.৫% বৃদ্ধি পায়। এর পরের বছরগুলিতেও এই উৎপাদন বৃদ্ধির হার একইভাবে অব্যাহত আছে। যদিও এই সুসংবাদটি, কেবলমাত্র কিছু হালকা ও নিম্নমানের কয়লা উৎপাদনের ক্ষেত্রেই কার্যকরী। ভারতের অধিকাংশ কয়লাখনিগুলিতে গ্রেড 'ই' জাতীয় কয়লা পাওয়া যায়। এই জাতীয় কয়লার 'আস কনটে' বা 'গুঁড়া কয়লা'র পরিমাণ বেশি বলে জানা গেছে।

এই কয়লার গুঁড়োগুলি, স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে দিয়ে প্রবেশ করে শ্বাস-প্রশ্বাসের রোগ সৃষ্টি করে কারণ এই জাতীয় কয়লার গুঁড়োগুলি অনেক ক্ষতীকারক পদার্থ বহন করে, যা শরীরে রোগের সৃষ্টি করতে পারে।

ভারতে, জ্বালানি হিসাবে প্রাকৃতিক জৈবপদার্থের ব্যবহারও খুব জনপ্রিয়। এই উদ্দেশ্যে শুকনো কাঠ, কুমিজাত শুকনো দ্রব্য কিংবা গোবরের ব্যবহার সকলেরই জানা। ভারতের অর্থনীতি, এই পদার্থগুলির ওপরও অনেকটা নির্ভর করে আছে। যদিও ১৯৮৪তে এইসব দ্রব্যের ব্যবহার ৪০% কমে গেছে ও ১৯৯৩ তে আরও কমে দাঁড়িয়েছে ৩০%, কিন্তু সার্বিকভাবে বিচার করলে এই জৈব জ্বালানির ব্যবহার ১৯৮৪ থেকে এখন অবধি ১৫% বৃদ্ধি পেয়েছে।

সরকার, ভারতের গ্রামাঞ্চল গুলিতে বিজলী বাতি পৌছে দেবার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। ২০০০ সালের মধ্যে সব গ্রামগুলিতে 'বিজলী' বাতি পৌছে দেবার পরিকল্পনা নেওয়া হয়েছে। যেখানে ১৯৭০ সালে ভারতের মাত্র ২০% গ্রামে ইলেকট্রিকের চল ছিল, সেখানে ১৯৯৩ সালে এই সংখ্যা বেড়ে দাঁড়িয়েছে ৮৫%। বিজলী বাতি, টেলিভিশন ছাড়াও ইলেকট্রিকের সাহায্যে এক গ্রাম থেকে অন্য গ্রামে সংযোগ ব্যবস্থা পাকা করা হয়েছে। তাছাড়া, যেসব কৃষক দিনের বেলা কাজ করে রাতে পড়াশুনা করতে ইচ্ছুক, এই বিজলী বাতি তাদের সেই সুবিধা এনে দিয়েছে। এইসব বিষয় বিশ্লেষণ করলে একটা কথা পরিষ্কার হয়ে যায় যে, 'বিজলী' বা ইলেকট্রিকের ব্যবহার নাটকীয় ভাবে বৃদ্ধি পাবার জন্য, ইলেকট্রিকের উৎপাদন বৃদ্ধি করা জরুরী হয়ে পড়েছে।

ভারতে শক্তির ব্যবহার বৃদ্ধি পাবার দক্ষণ একটি কৃষ্ণল চোখে পড়ছে সেটা হল বাতাসে কার্বন-ডাই-অক্সাইডের পরিমাণ বেড়ে যাচ্ছে। জীবাশ্ম বা খনিজ জ্বালানি অথবা জৈব-জ্বালানি, উভয় পদার্থ থেকেই কার্বন-ডাই-অক্সাইড ও তার সাথে অন্যান্য গ্যাস যেমন মিথেন, ব্রোমোফ্লুরোকার্বন ইত্যাদি বের হয়ে সারা বিশ্বের কাছে ভয়ের কারণ হয়ে দাঁড়াচ্ছে। যদিও অন্যান্য গ্যাসের পরিমাণ এখন অবধি ততটা ক্ষতীকারক স্তরে পৌঁছায়নি কিন্তু বাতাসে কার্বন-ডাই-অক্সাইড পরিমাণ দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিভিন্ন উৎস হতে এই ক্ষতীকারক কার্বন-ডাই-অক্সাইডটি উৎপন্ন হতে পারে। যেমন-গাড়ির ইঞ্জিনের ধোঁয়া, তাপ বিদ্যুৎ কেন্দ্র হতে নির্গত ধোঁয়া, কলকারখানার ধোঁয়া এছাড়াও গ্রামের ঘরে ঘরে রান্নার জন্য উনুন থেকে বের হওয়া ধোঁয়া ইত্যাদি। আমাদের দেশে, ১৯৫০ সাল থেকে প্রতি বছর বাতাসে কার্বন-ডাই-অক্সাইডের হার ৫.৯% বৃদ্ধি পেয়ে চলেছে।

কয়লাকে জ্বালানি হিসাবে ব্যবহার করার পর থেকে, বাতাসে কার্বন-ডাই-অক্সাইডের পরিমাণ আরও ১০ গুণ বৃদ্ধি পেয়েছে। বিশ্লেষণ করে দেখা গেছে ১৯৫০সালে বাতাসে উপস্থিত কার্বন ডাই অক্সাইডের, ৮৭% কয়লা থেকে এসেছে। আবার ১৯৯১ সালে বাতাসে ৭১% কয়লাজাত কার্বন-ডাই-অক্সাইড।

ওই একই সময়ে খনিজ তেলকে জ্বালানি হিসাবে ব্যবহার করে কার্বন-ডাই-অক্সাইডের পরিমাণ ১১% থেকে ২২% বেড়ে গেছে। ভারতের ক্রমবর্ধমান উৎপাদনের হার, বাতাসে এই কার্বন-ডাই-অক্সাইড বৃদ্ধির জন্য অনেকটা দায়ী।

বাতাসে কার্বন-ডাই-অক্সাইডের এই অস্বাভাবিক বৃদ্ধি সারা বিশ্বের কাছে আজ ভয়ের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। ১৯৯৩ সালে বিশ্বের অন্যান্য উন্নয়নশীল দেশগুলির সাথে তুলনা করে দেখা গেছে, ভারতে তুলনামূলকভাবে কার্বন-ডাই-অক্সাইড নির্গমনের পরিমাণ অনেক কম। বিশ্বের সকল উন্নয়নশীল দেশগুলিতে বাতাসে কার্বন-ডাই-অক্সাইডের পরিমাণ কম করতে হলে, শক্তির ব্যবহার কম করতে হবে। সেক্ষেত্রে উন্নয়ন মূলক কাজে ব্যাঘাত ঘটতে পারে। তাই ভবিষ্যতের কথা ভেবে প্রতিটি দেশের, শক্তির অপচয় বা শক্তির ব্যবহার সম্পর্কে সতর্ক হওয়া উচিত।

পেঁপে গাছ লাগান

(১২ নং পৃষ্ঠার পর)

গাছকে কিভাবে রক্ষা করবেন।

রোগের নাম: 'এনথ্রাকনস', 'কোলাল রট', 'মোসাইক' লিফ কারল, এবং পাউডারি মিলডিউ।

ওষুধের ব্যবহার:

১. যদি এনথ্রাকনস হয়: ৩৩ গ্রাম কপার অক্সিক্লোরাইড, ১০ লিটার জলে গুলে গাছের ওপর ছড়িয়ে দিন।

২. গাছকে 'মোসাইক' বা লিফ কারল রোগের হাত থেকে বাঁচাতে হলে, চারা অবস্থায় এদের ভালো করে পরীক্ষা করে নিতে হবে, চারাগুলি যদি উপবিউক্ত রোগের স্বারা আক্রান্ত হয়ে থাকে, তাহলে তাদের ফেলে দেওয়া দরকার।

৩. 'কোলাল রট' রোগের হাত থেকে গাছকে বাঁচাবার সবচেয়ে ভালো উপায় হল, গাছের গোড়ায় জল জমতে না দেওয়া।

৪. ১৭ গ্রাম অক্সিথিওকুইনক্স, ১০ লিটার জলে গুলে গাছের ওপর ছড়িয়ে দিন, পাউডারি মিলডিউর হাত থেকে গাছকে রক্ষা করা যায়।

ফল সংগ্রহ: গাছ লাগানোর ৯ থেকে ১০ মাস পর পেঁপে বড় হয়। এরপর

মানাবছর দারাই পেঁপের ফলন হতে থাকে। মোটামুটিভাবে এক বছরে উৎপন্ন ফলের পরিমাণ প্রতি হেক্টরে ৭৫ থেকে ১০০ টন। একটি পেঁপে গাছ তিন বছর অবধি পেঁপের ফলন দিতে পারে। পেঁপের ফলন একর প্রতি ৩০ থেকে ৪০ টন। যদি 'প্যাপাইন' এনজাইম সংগ্রহের জন্য কোন পেঁপে গাছ লাগানো হয়, তাহলে প্রতি বছর এই গাছ ৫০০ থেকে ৭৫০ গ্রাম 'প্যাপাইন' উৎপন্ন করতে পারে।

পেঁপে থেকে কিভাবে প্যাপাইন বার করা হয়?

পদ্ধতি: আধপাকা একটি পেঁপে বেছে নেওয়া হয়। একটি দারালো ছুরি দিয়ে, পেঁপেটির ওপর ৩ সেন্টিমিটার গভীর করে কাটা হয়। পেঁপেটি কাটার সময় সাবধাণতা দরকার। খুব গভীর করে কাটলে প্যাপাইন মিশ্রিত ল্যাটেক্সটি বাঘবে বেব হয়ে আসার বদলে, ভিতর দিকে চলে যেতে পারে। পেঁপের ওপর কাটা অংশটি থেকে দুধের মত সাদা রস বের হয়ে আসে। এটিই হল ল্যাটেক্স বা 'তরকারী'।

পাত্র: গাছের গোড়ায় অধাতব (কাঁচ বা প্রস্টিক) পাত্র বেছে নেওয়া হয়। দুধের মত সাদা রসটি বের হয়ে এসে, ওই পাত্রের মধ্যে জমা হয়। এইভাবে এটি সংগ্রহ করা যায়।

সংগ্রহীত রসটিকে কি ভাবে শোকানো হয়: সংগ্রহ করা প্যাপাইনটিকে শুকিয়ে

ফেলা শুকানো। এটিকে খোলা 'জলপান' বোদ্ধারের মধ্যে বেছে শুকিয়ে নেওয়া যায় অথবা ৫০ থেকে ৫৫ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপে গাছায় গরম করতে হয়। গরম করতে সাধাণতঃ ইলেকট্রিক ড্রায়ার ব্যবহার করা হয়। বিঃদ্রঃ সংগ্রহীত রসটিকে শুকানো করার আগে ০.০২% পটাশিয়াম-ক্রেটা-বাই সালফাইট মিশ্রায় দেওয়া হয়। 'প্যাপাইন' সংগ্রহের সময় কোন বাতর পাত্র ব্যবহার করা উচিত নয়। একটি পেঁপে থেকে চারদিন অন্তর একবার 'প্যাপাইন' সংগ্রহ করণ একটি পেঁপে থেকে ৩-৪বার প্যাপাইন সংগ্রহ করা যায়। তাই একটি গাছ থেকে পার ১০০-১০০০ গ্রাম 'প্যাপাইন' পাওয়া যায়।

কিভাবে শুকানো প্যাপাইন গুঁড়ো করা হয়: প্যাপাইন শুকিয়ে যাবার পর, কপের হাতুড়ি দিয়ে গুঁড়ো করা হয়। প্যাপাইন পাউডারটি ভেজা, সাতারসেতে বা আদ্র স্থান হাতে ধরে রাখুন।

লাভ: এটি বিভিন্ন কাজে ব্যবহার করা হয় যেমন মুখের ক্রিম, দাঁতের মাজন, সিন্দ তৈরী করতে, লেমন তৈরী করতে, চামড়ার রসু সামগ্রী তৈরী করতে, নদ জাতীয় পানীয় তৈরী করতে, হজামের ওষুধ তৈরী করতে বা মৃত্যুরোগের ওষুধ তৈরী করতে ইত্যাদি।

বিশেষের বাজারেও এদের ভালো চাহিদা লক্ষ্য করা যাচ্ছে।

অমূল্য কথা, অ-মূল্য পাতায়

১০ পুরোনো, শুকনো কাঠ যেমন ভালো জ্বালানি হিসাবে ব্যবহার করা যায়, পুরোনো ঘোড়ার চালক যেমন নিশ্চিত থাকেন, ঠিক তেমনই দীর্ঘ- দিনের পুরোনো বন্ধুকে পুরোপুরি বিশ্বাস করা যায়।

এল. রাইট

১১ আমরা সবাই অতীত হয়ে যাই শুধুমাত্র ভবিষ্যতই চিরকাল থেকে যায়।

বোভি

১২ ফুলের ভাষা শিওরাও বুঝতে পারে।

বিশপ কক্সএ

১৩ দুর্বল মানুষরাই সর্বত্র আপম করার চেষ্টা করে কিন্তু একজন দৃঢ় ও সৎ মানুষ আপমকে ঘৃণা করে।

এলবার্ট হবার্ট

১৪ নিঃস্তুকতা, ভাষার থেকেও অনেক বেশি ভার বহন করতে পারে।

কারলিন

১৫ পৃথিবীর যেকোন বস্তু তখনই মূল্যবান যখন ভূমি তাকে মূল্যবান করে তুলবে।

মলীগল

১৬ বর্বর মানুষের ব্যবসা হল মুদ্র।

নেপোলিয়ন

১৭ কেজো মানুষদের অনেক বাজে স্বভাব থাকে তাদের মধ্যে প্রধান হল সবসময় কাজ করার প্রবণতা।

ব্র্যারেস ডেরো

১৮ শৈশব একটি মানুষকে চিনিয়ে দিতে পারে যেমনভাবে একটি সকাল একটি দিনকে চিনিয়ে দেয়।

জন মিলটন

১৯ গৃহ হলো এমন এক স্থান যেখানে হৃদয় বাস করে।

প্রিন্সি দ্য এলভার

২০ শুধুমাত্র আশার ওপর ভিত্তি করে যেমন বেঁচে থাকা যায় না ঠিক তেমনভাবে, আশাহীন জীবন অসম্ভব।

এমিলি ডিকেনসন

২১ অযথা কাহারো ব্যক্তিগত বিষয় নিয়ে আলোচনা করা পাপ।

স্বামী বিবেকানন্দ

২২ বৃদ্ধ বয়সে মানুষ দ্বিতীয়বার শৈশবে ফিরে যায়।

এরিসটোফেনেস

২৩ শিক্ষার প্রধান কর্তব্য হলো প্রথমে সং চরিত্র গঠন করা।

ও সিয়া

টুকরো হাঁসি, একটু হাঁসুন

এক ভদ্রলোক অফিস থেকে ফিরে রোগে আগুন হয়ে ছেলেকে প্রচণ্ড মারতে শুরু করলেন। ছেলেটি কিছু বুঝতে না পেরে বিকট শব্দে কাঁদতে শুরু করলো। প্রচণ্ড চিৎকারে বিরক্ত হয়ে পাশের বাড়ির ভদ্রলোক ছেলেটির বাবাকে জিজ্ঞাসা করলেন -

আরে আপনি শুধু শুধু ওকে মারছেন কেন ?

উত্তরে ছেলেটির বাবা গম্ভীর হয়ে বললেন-

কাল সকালে আমি দিল্লী চলে যাবো।

ভদ্রলোক অবাক হয়ে বললেন -
তাতে কি হয়েছে ?

ছেলেটির বাবা বললেন-"কাল দুপুরে ওদের পরীক্ষার ফল বের হবে। জানিই তো ও ফেল করবে, ফিরবো প্রায় একমাস পরে, এর মধ্যে ওকে আর ধরতে পারবো না"।

★ ★ ★

শিক্ষক-

জীবনে বড় হতে গেলে, তোমাদের প্রত্যেকের উচিত উপর দিকে উঠে আসার চেষ্টা করা।

টুকুন-

না স্যার, আমি উপর দিকে উঠে আসবো না।

শিক্ষক-(অবাক হয়ে) সে কি !
কেন ?

টুকুন-

গতকাল পাপাইদের বাড়ির পাঁচিলে একটা ঘুরি অটিকে ছিল। আমি ওপরে উঠে সেটা পারার চেষ্টা করতেই বাবা এসে আমাকে প্রচণ্ড মারলো।

★ ★ ★

এক সমুদ্রতীরে হঠাৎ দেখা গেল জলের মধ্যে এক ভদ্রলোক হাত-পা ছুড়ে প্রচণ্ড চিৎকার করছেন-

"আমি সাতার জানি না-আমাকে বাঁচান"।

তা দেখে তীরে দাঁড়ানো এক পাগল হো হো করে হাঁসতে লাগলো। পাশে

দাঁড়িয়ে থাকা এক ভদ্রলোক অবাক হয়ে জিজ্ঞাসা করলেন-আপনি সাতার জানলে ওনাকে বাঁচান না হলে শুধু শুধু হাঁসছেন কেন ?

পাগলটি হাঁসতে হাঁসতে বলল -
দেখুন যে লোকটা স্নান করছে সে কি বোকা, সবাইকে চেঁচিয়ে বলছে যে সে সাতার জানেনা।

আরে আমিও তো গান গাইতে পারি না, তাবলে আমি কি সেটা সবাইকে চেঁচিয়ে চেঁচিয়ে বলছি।

★ ★ ★

বিহারে এক বাঙ্গালী ভদ্রলোকের নাকে একটি বোলতা কামড়ালো। বোলতাকে হিন্দীতে ডাক্তারকে কি বলবে এটা বুঝতে না পেরে, ভদ্রলোক ডাক্তারের কাছে গিয়ে নাকে হাত দিয়ে যন্ত্রনায় কাতরাতে কাতরাতে বলল-

ভাইসাব, বাঙ্গলামে হমলোগ বোলতা কো বোলতা বোলতা হ্যায়, আপলোগ বোলতাকো ক্যায়া বোলতা হ্যায়।

★ ★ ★

এক বিদ্যোবোঝাই বাবুমশাই ধরনের লোক গ্রামের একজন ব্যক্তিকে, বিভিন্ন রকমের ধাঁধা জিজ্ঞাসা করে অতিষ্ঠ করে তুললেন। শেষ অবধি আর সহ্য করতে না পেরে গ্রামের ভদ্রলোকটি বললেন, "এবার আমি একটা ধাঁধা জিজ্ঞাসা করবো আপনি উত্তর দিন তো"-

"তিনজন লোক একটা সোজা গোলি ধরে চলেছেন। গোলিটি এতসরু যে শুধুমাত্র তিনজন একটা সরলরেখায় চলতে পারেন। পুরো গোলিতে ওরা তিনজন ছাড়া আর কোন পথিক নেই। ওই তিনজনের মধ্যে প্রথম মানুষটি বললেন আমার পিছনে দুজন লোক। শেষের ব্যক্তিটি তা শুনে বললেন আমার আগে দুজন লোক, মধ্যের মানুষটি বললেন-"আমার আগেও দুজন লোক আমার পিছনেও দুজন লোক"। বলুনতো, মধ্যের মানুষটা কি করে একথা বললেন ?

চালাক বাবুমশাই মাথা চুলকে, চিন্তা করে কোন উত্তর পেলেন না-

গ্রাম্য ভদ্রলোকটি বললেন, "এবার চুপ করে গেলেন কেনো বলুন" ?

বাবুমশাই করুন স্বরে বললেন "পারছি না আপনি বলে দিন"-ভদ্রলোক বললেন "উত্তরটি হল-মধ্যস্থানের পথিকটি মিথ্যা কথা বলছিল"।

★ ★ ★

একবার আমেরিকাতে বন্দুকের লাইসেন্স দেবার জন্য বিভিন্ন আবেদনকারির পরীক্ষা নেওয়া হচ্ছিল। পরীক্ষাটি নেওয়া হচ্ছিল মূলত পৈয়োরি ও শান্ত মেজাজের পরীক্ষা। উদ্দেশ্য ছিল লাইসেন্স প্রাপ্ত বন্দুকটি যেনো শুধুমাত্র আত্মরক্ষার কাজে ব্যবহার করা হয়। রাগের বশে যেনো ওটির কোন অপব্যবহার করা না হয়। তাই ধৈর্যের পরীক্ষা নিতে আবেদনকারিদের বিভিন্ন ভাবে উত্তেজিত করা হচ্ছিল।

অধিকাংশ মানুষই শেষ অবধি ধৈর্য রাখতে পারছিলেন না। কিন্তু এদের মধ্যে একজন অসম্ভব ধৈর্য সহকারে সবগুলি পরীক্ষা পাশ করে গেলেন শেষে তাকে মৌখিক পরীক্ষাতে ডাকা হলো এবং সেখানে তাকে বলা হলো-

"আপনি যথেষ্ট শান্ত ও ধৈর্য শীল। তাই আমরা আপনাকে লাইসেন্স দেবার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। বন্দুকটি পেলে আপনি কি করবেন" ?

ব্যক্তিটি জবাব দিলেন - "এতক্ষণ ধরে যে ব্যক্তিটি আমাকে পরীক্ষা নেবার নাম করে যথেষ্ট বিরক্ত করছিলেন, তাকে প্রথমে গুলি করে মারবো"।

আমরা আমাদের পাঠকদের কাছে অনুরোধ জানাচ্ছি যে তারা যদি ইচ্ছুক হন তাহলে ভাল মজার চুটকী বা মহাপুরুষদের প্রবাদবানী কিংবা কোন ওকতপূর্ণ বিষয়ে লেখা পাঠাতে পারেন। লেখাগুলি যদি আমাদের বিচারকমন্ডলী দ্বারা মনোনয়ন পায় তাহলে তা এই পত্রিকাতে প্রকাশিত হবে।

দয়া করে নিম্নলিখিত ঠিকানায় লিখুন :

The Editor
Nanwani Charitable Trust Magazine
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore-560 032
Fax: 080-3435929

রাশিফল আপনাদের অনুরোধে সংকলিত করা হল। কিন্তু মনে রাখবেন জীবনে সাফল্য আসে কঠোর অনুশীলন এবং ধৈর্যের মাধ্যমে

আপনার ভাগ্য জানুনঃ রাশিফল



মেস

অন্যথা সময় নষ্ট করবেন না। আপনার সামনের দিনগুলি আপনার জন্য উজ্জ্বল বাতী বহন করে আনাছে। কোন কাজ করার আগে একটি চিন্তা করুন। শরীরের দিকে নজর রাখুন। ব্যবসায়ীরা ও ছাত্ররা সফলতা সম্পর্কে হতাশ হবেন না। স্বাধীন সময় কেটে যাবে।



বৃষ

নতুন কাজ আপনাকে আনন্দ দেবে। খুব কাছের কোন আত্মীয়ের শরীর ভালো যাবে না তবে দুঃশ্চিন্তার কোন কারণ নেই। স্বাধীন ও ভালো দুই সময়ই আপনার জন্য অপেক্ষা করছে। দূরে কোথাও ভ্রমণে যেতে পারেন। আর্থিক দুঃশ্চিন্তা থাকবে। রাজনীতির সাথে জড়িত ব্যক্তিরা সতর্কতায় সহিত সিকান্ত নিন।



মিথুন

আপনি এমন একজন মানুষ যিনি সকালের আড়ালে কাজ করতে ভালোবাসেন। কর্মক্ষেত্রে সহকর্মীর সাথে মনোমালিন্য হতে পারে। কাছের কোন বন্ধুর থেকে আর্থিক সহায়তা পাবেন। অতিরিক্ত পরিশ্রম বর্জন করুন। ছাত্র ও সরকারি কর্মচারীদের জন্য সফলতা নিশ্চিত।



ককট

মনের ভিতর কোন কথা জমিয়ে রেখে অপনাকে ভুল বুঝতে দেবেন না। পিতা ও মাতার শরীরের দিকে লক্ষ্য রাখুন। একটি সাফল্যই হৃদয় আসতে দেবেন না। এই জাতকদের মধ্যে যাহারা গৃহ ছেড়ে দূরে আছেন তারা নিজ গৃহে ফেরার সুযোগ পাবেন। প্রেম, হ্যাং করে অশান্তির কারণ হতে পারে। এই জাতকের মেয়েদের শরীর ভালো যাবে না। পুরুষেরা শরীর সম্পর্কে নিশ্চিত থাকুন।



সিংহ

আপনার জন্য ভালো সময় উপস্থিত। বাড়ি ও জমি সংক্রান্ত পুরোনো সমস্যার সমাধান হবে। পুরোনো কোন আত্মীয় বা বন্ধুবান্ধব আপনার জন্য খুশির কারণ হয়ে আসবেন। সন্তানের শরীর চিন্তার কানন ঘটাবে। ছাত্ররা সফলতা পাবেন। ব্যবসায়ীদের আর্থিক দুঃশ্চিন্তা কেটে যাবে ও এগিয়ে চলার নতুন পথ পাবেন।



কন্যা

আপনার সামনের দিনগুলি খুব বেশি দুঃশ্চিন্তার কারণ ঘটাবে না। অন্যথা খরচ সঙ্কটে গড়ে তুলে থাকুন। কর্মের ক্ষেত্রে মানসিক চাপ থাকবে। ব্যবসায়ীগণ ও চিত্রতারকাদের সমস্যা আসতে পারে।



তুলা

কর্মক্ষেত্রে মানসিক চাপ বৃদ্ধি পাবে। বন্ধুদের সাথে মতপার্থক্য অশান্তির কারণ ঘটাবে। ব্যবসায়ীগণ আর্থিক সমস্যার মধ্যে দিয়ে যাবেন। মদ্য ও পর্নীয় ব্যবসার সাথে যুক্ত ব্যবসায়ীগণ মোটামুটি লাভ পাবেন।



বৃশ্চিক

সামনের দিনগুলি সুন্দর কাটবে। গৃহে শান্তি নিবাস করবেন। সরকারি কর্মচারীগণ কর্মক্ষেত্রে সুনামের অধিকারি হবেন। ব্যবসায়ী ও চিত্রতারকা ভালো অর্থ উপার্জন করতে পাবেন। প্রথম ভ্রমণে ঘটনা মানসিক অশান্তির কারণ ঘটাবে।



ধনু

জাতকেরা একটি চিন্তা করে কাজ করুন। আপনার কোন ভুল সিকান্ত, আপনার সফলতাকে বাধা দিচ্ছে। বন্ধুবান্ধব অন্যদের কারণ হয়ে আসবে। আপনি যদি পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করেন তাহলে আশাভীত সফলতা পাবেন। খরচ বৃদ্ধি পাবে। সোনা ও পাথরের ব্যবসার সাথে যুক্ত ব্যক্তিরা ভালো লাভ পাবেন।



মকর

প্রথম ঘটিত পুরোনো কোন ঘটনা নবনির্বাহিত দম্পতির মধ্যে ভুল বোঝাবুঝির কারণ ঘটাবে। বাবা ও মায়ের শরীর ভালো যাবে না। সদ্যজাত সন্তানের শরীর সম্পর্কে সতর্ক। আপনার ভাই আপনার খরচ বৃদ্ধি করবে। খবরের কাগজের কাজে যুক্ত কর্মচারীদের জন্য সময় ভালো যাবে। রাজনীতিবিদরা সতর্ক থাকুন।



কুম্ভ

আপনি খুব ভালো সময়ের মধ্যে দিয়ে দিন কাটাচ্ছেন। কোন পুরোনো ভুলবোঝাবুঝির অবসান হয়েছে। আর্থিক সমস্যা কেটে গেছে। যে সমস্ত শ্রমিকেরা গাড়ি তৈরীর কারখানায় কাজ করেন তাদের পক্ষে খুব ভালো সময়। গান ও অন্যান্য শিল্পীরা সফল হবেন। শরীর মোটামুটি ভালো ভালো থাকবে। ভ্রমণের যোগাযোগ আছে।



মীন

সামনের দিনগুলি খুবই সাধারণ ভাবে কাটবে। শরীর সম্পর্কে চিন্তার কারণ নেই। হ্যাং আত্মীয়ের উপস্থিতি খরচ বৃদ্ধি ঘটাবে। চিকিৎসা এবং ফার্মাসুইটিক্যালস বা এই জাতীয় পেশার সাথে যুক্ত ব্যক্তি ও সংস্থার জন্য ভালো সময়। জনপথে কোন দূরদেশে ভ্রমণের যোগাযোগ ঘটবে। পরিবারের সদস্যদের মধ্যে মনমালিন্যের সৃষ্টি হতে পারে।

বোরওয়েল ডিভিশন

একজন গরিব তৃষ্ণার্তকে জল দিলে আপনি সেইসময়টুকুর জন্য তার তৃষ্ণা মেটালেন। কিন্তু যদি আপনি তাদের একটি বোরওয়েল দান করেন, তাহলে তাদের পুরো গ্রামে সারাজীবনের জন্য জলের সংস্থান করা হল।

প্রিয় পাঠকবর্গ,

আপনারা নিশ্চয় এটা জেনে খুশী হবেন যে বিভিন্ন গ্রামে আমরা বোরওয়েল বসাবার মতো গুরুত্বপূর্ণ কাজে ব্রতী হয়েছি এবং অনেক বোরওয়েল খারাপ হয়ে যাওয়ায় বিভিন্ন গ্রামের বহু মানুষ জলের জন্য কষ্ট পাচ্ছিলেন। আমরা সেই বোরওয়েল গুলিকে ঠিক করার কাজে উদ্যোগ নিয়েছি। বিভিন্ন গ্রামে নিজাদের খরচায়, আমরা প্রায় একশাটির উপর নতুন বোরওয়েল বসিয়েছি এবং দক্ষিণ ভারতের বিভিন্ন গ্রামে প্রায় একহাজারটির উপর খারাপ হয়ে পড়ে থাকা সরকারি বোরওয়েলগুলি ঠিক করেছি। এর দ্বারা প্রায় কয়েক লাখ দরিদ্র মানুষ, যারা জলের জন্য কষ্ট পাচ্ছিলেন তাদের সুবিধা হয়েছে। আমরা জানি ভারতের প্রায় ৮০% মানুষ গ্রামে বাস করেন। আজও বহু গ্রামবাসীদের কাছে "পাবলিক ওয়াটার সাপ্লাই" এর দ্বারা সরবরাহ করা জল পৌঁছায় না এবং ঠিকমতো নিদ্রাশয় ব্যবস্থাও নেই। গ্রামে গেলে প্রায়ই দেখা যায় প্রয়োজনীয় জলের জন্য বহু বাচ্ছারা ও স্ত্রীরা মাইলের পর মাইল হেঁটে যান। বিভিন্ন গ্রামে আজও প্রয়োজনীয় জলের উৎস হিসাবে অস্বাস্থ্যকর এবং ময়লাযুক্ত পুকুর বা জলাশয় অথবা বৃষ্টির পর অনেকদিন পরে একই জায়গায় জমে থাকা খারাপ জল ব্যবহার করেন। এর ফলে জলের থেকে বিভিন্ন সংক্রামক রোগ ছড়িয়ে পড়ে। আমরা একটি পরিকল্পনা চালু করেছি যেক্ষেত্রে আপনাকে একটি বোরওয়েলের জন্য ৩০,০০০ টাকা দান করতে অনুরোধ করছি। বিভিন্ন গ্রামে ২০০থেকে ৫০০মিটার গভীরতায়ুক্ত যেকোন স্থানে আমরা এই বোরওয়েলের দ্বারা জল সরবরাহের ব্যবস্থা করতে পারি। বোরওয়েলের হাতলে আপনার পরিচয় লেখা থাকবে। আপনার স্থানীয় বোরওয়েল সংস্থার সাথে নানওয়ানী চারিটেবল ট্রাস্টের যোগাযোগ ঘটিয়ে আপনি এই মহৎ কাজটি করতে পারেন। আরও বিস্তারিত জানার জন্য আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন। বিভিন্ন সরকারী সংস্থা, গ্রাম পঞ্চায়েত ও "জিও লজিক্যাল মার্ভে ডিপার্টমেন্ট" এর সাথে আমাদের ভালো যোগাযোগ আছে এবং আমরা এরকম বহু গ্রামকে চিহ্নিত করেছি, যেখানে জমি খনন করে বোর করার মতো জলের স্তর আছে। এই প্রকল্পটিকে সফল করার জন্য আমাদের নিজস্ব দক্ষ্য শ্রমিক ও সুপারভাইজাররা আছেন। আপনার অর্থ যাতে কোন রকম অপচয় করা না হয়, তারজন্য আমরা দায়িত্ব নিয়ে অঙ্গীকার রাখছি।

যে স্থানে বোরওয়েলটিকে বসানো হবে সেখানকার ঠিকানা ও ছবি আপনার কাছে পাঠানো হবে এবং আপনি যদি চান, যেখানে ওই বোরওয়েলটিকে বসানো হয়েছে সেই স্থান যখন ইচ্ছা দেখতে যেতে পারেন। হাজার হাজার গ্রামবাসীদের প্রার্থনার সাথে দৈবর আপনাকে আশীর্বাদ করবেন।

SUBSCRIPTION FORM

FOR ALL THOSE WHO CAN AFFORD

Please provide the following contact information :

Name/Title		
Organization		
Street address		
Address (cont.)		
City/Postal Code		
Phone	(O):	(R):
Fax / E-mail :		

Please provide the following order information :

No. of Borewells to be installed	X	Amount	Total Amount
	X	Rs. 30,000	Rs.

Method of Payment:	Number	Amount
Cash		
Cheque		
Money Order		

Please indicate how you would like the information to appear on the name plate :

Some of the actual donors names	DONATED IN LOVING MEMORY OF	OR	DONATED BY
			COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST

YOUR DONATIONS ARE EXEMPT U/S 80G OF THE I-T ACT, 1961

Best compliments from :

NIRANJAN G. & ASSOCIATES

*Architects
Interior Designers &
Engineers*

No. 495, 16th Main
BSK 1st Stage, Srinagar
Bangalore - 560 050

Phone : 6678998, 6621177

Fax : 91-080-6621177

*Best Compliments
from*

ACHAR ASSOCIATES

Architects & Interior Designers

No.203, 3rd 'D' Cross, 2nd Block
3rd Stage, Basaveshwaranagar
Bangalore-560 079
Phone : 3380034

বিনামূল্যে দরিদ্রদের জন্যে জ্ঞানের পুস্তক

সমস্ত ভারতীয়দের জন্যে শিক্ষামূলক পত্রিকা

নানওয়ানী

চারিটেবেল স্ট্রাস্ট ম্যাগাজিন

১. আয় করতে শিখুন ২. আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন ৩. আপনার অধিকার জানুন

ভারতের বৃহত্তর পাক্ষিকের এক বিশেষ সংখ্যা পড়ুন

সমৃদ্ধশালী জীবনদর্শন



আপনার পড়ার পর অনুগ্রহ করে এই প্রতিলিপিখানি চতুর্দিকে পড়তে দিন
(পত্রিকাখানি বিক্রি বা নষ্ট করবেন না)

ভারতবর্ষের একমাত্র ম্যাগাজীন যা নয়টি ভাষাতে প্রচারিত হয়

একটি মানবিক আবেদন: অনুগ্রহ করিয়া যারা লিখতে পড়তে পারেন না সেই সকল দরিদ্রশ্রেনীর মানুষগুলির নিকট এই প্রতিকার স্বাস্থ্য ও অর্থ সংক্রান্ত লেখাগুলি পড়ে শোনান। ঈশ্বর আপনার মঙ্গল করুন।

সম্পাদকীয়

প্রিয় পাঠকবর্গ,

এই পত্রিকা সম্পর্কিত একটি নিরীক্ষণ, আমাকে দুঃখ দিয়েছে, সেটি হল, সম্পাদকীয় বিষয়টি পাঠকের কাছে সবচেয়ে বেশী জনপ্রিয়। ৮৫% পাঠক শুধুমাত্র সম্পাদকীয় 'কলামটি' ভালোবেসে এই পত্রিকাটি পড়তে শুরু করেন।

সম্পাদকীয় 'কলাম'টি দুপাতা করবার জন্য, অনেকে অনুরোধ জানিয়ে চিঠি পাঠিয়েছেন। আমি আপনাদের সকলের কথা চিন্তা করি। প্রত্যেক সপ্তাহে আমরা কয়েকশো চিঠি পাই, যা আমাদের কাজ করতে উৎসাহিত করে। প্রার্থনা ও আশীর্বাদে ভরা চিঠিগুলি আমার হৃদয় ছুঁয়ে যায়।

এগুলি আমাকে আরও মহৎ কোন কাজ করার জন্য অনুপ্রেরণা যোগায়। আমাকে ভগবান বৃদ্ধ, যীশুখ্রিষ্ট, মহাশয় গান্ধী প্রভৃতি মহাত্মমানবদের সাথে তুলনা করা হয়। এইসকল সম্মানের আমি সতিাই যোগ্য নই। আমি আপনার মতই একজন সাধারণ মানুষ এবং একটি খুব সাধারণ পরিবার থেকে এসেছি। তবে আমি নিজেকে বিশ্বাস করি। ঈশ্বর আমাকে আমার বেঁচে থাকার জন্য যে অর্থের ব্যবস্থা তার থেকে কিছু বেশী উপার্জন করতে শিখিয়েছেন, আর তার সাথে কিছু দাতব্য কাজ করার মানসিকতা উপহার দিয়েছেন। আমার অতিরিক্ত অর্থ, কোটি কোটি ভারতীয় ডাই-বোনের জ্ঞান ও সামাজিক চেতনা বুদ্ধির কাজে ব্যবহার করতে চাই। আমি যখন মারা যাবো, এই অর্থগুলি আমি খেয়ে কিংবা সাথে করে নিয়ে যেতে পারবো না। আমি যদি শুধুমাত্র একটি কথা আপনাদের বোঝাতে পারি যে "নিজের ওপর বিশ্বাস রাখুন," তাহলে হয়তো আমি আমার স্বপ্ন সফল করতে পারবো।

গত সপ্তাহে, ইন্দোনেশিয়ায় ৩২ বছরের দনীতিগ্রস্ত শাসক, রাষ্ট্রপতি সুহার্তোকে আপনাদেরই মত কিছু শুভবুদ্ধি সম্পন্ন ছাত্র পদ গ্রহণ করতে বাধ্য করেছে। এত তাড়াতাড়ি এই ক্ষমতালীলী সরকারের পতন আমাকে সতিাই খুব অবাক করেছে। কলেজের কিছু নিষ্ঠুর ছাত্র প্রথম এই আন্দোলন শুরু করে, দ্রুত এই আন্দোলনের জোয়ার অন্যান্য স্কুল, কলেজ এবং এই দেশের সকল পরিবারের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। এমনকি দেশের সৈন্যবাহিনী এই আন্দোলনকে প্রতিহত করার কোন চেষ্টাই করেনি। শুধুমাত্র তুল সিংহাসন থেকে নামিয়ে দেওয়া হল। ৩৫ হাজার ইন্দোনেশিয়ার নাগরিক, দরিদ্র তালিকায় নাম লেখালো।

সমস্ত দেশের বড় বড় বিপ্লব, সেই দেশের ছাত্রদের দ্বারা শুরু হয়েছে। তা সে ফিলিপিন্সের 'মারকস' হোক কিংবা ইরানের 'খোমেনি' হোক। বেশীদিনের কথা নয়, চীনের খিনামেন স্কোয়ারের ঘটনাটাই চিন্তা করুন। ছাত্ররাই এই সংগ্রামের পুরোধা ছিল।

এখনকার রাজনীতিবিদরা একবারও চিন্তা করে দেখেন না, যে এখনকার ছাত্রদের মধ্যে কি প্রচণ্ড শক্তি লুকিয়ে আছে। ছাত্রদের সাহসীকতা প্রমাণিত। আমার বয়স এখন ৪৪, আজ আমি অনুভব করতে পারি, যে আমি যখন ছাত্র ছিলাম তখন থেকেই আমার মধ্যে যাবতীয় পরিবর্তনের সূচনা হয়েছিল। আপনার যত বয়স বাড়বে, আপনি তত কর্তব্যবোধের দ্বারা বাঁধা পড়ে যাবেন। আপনার পরিবার তার ওপর আপনার পরিবেশ ও অবস্থা, সবমিলিয়ে নতুন কিছু করার উদ্যম হারিয়ে ফেলবেন।

তাই কোন বড় পরিবর্তন ছাত্রদের থেকেই শুরু হওয়া সম্ভব। বিগত কয়েক সপ্তাহ ধরে, ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলির জন্য আমি খুবই চিন্তিত। চিন্তা যা আশঙ্কা করেছিলাম তাই ঘটেছে, পাকিস্তান ভারতের দেশদেষি ৬টি পারমাণবিক বোমার বিস্ফোরণ, পরীক্ষা করেছে। এদের দেশের ওপর বোমা বিস্ফোরণের ভয়, তাদের এই পরীক্ষাগুলি করতে ইচ্ছা বৃদ্ধি পেয়েছে। ১১ টাকার মূল্য কমে গিয়ে, বিদেশি বাজারে ১ ডলারের দাম নেড়িয়েছে ৪২ টাকা, তার মানে খুব শীঘ্রই পেট্রল ও অন্যান্য মিত্য প্রয়োজনীয় জিনিষপত্রের দামও বেড়ে যাবে। আমাদের 'স্টক মার্কেট' ভেঙ্গে পড়ছে। আমাদের দেশের উন্নয়নমূলক কাজের জন্য যা সবচেয়ে জরুরী, সেই বিশ্বব্যাঙ্ক-ঋণ অনুমোদন পাওয়ার ক্ষেত্রে অনিশ্চয়তার সৃষ্টি হয়েছে। পাকিস্তান বিশ্ব-বাজারে নিজেদের অর্থের দাম কমিয়ে ফেলবে। আমাদের অর্থ-নীতির ওপর চাপ সৃষ্টি করবে। গরিবদের জন্য খুবই খারাপ সময় আসছে।

আমাদের বর্তমান সরকারের ইচ্ছাকৃত সিদ্ধান্ত এর জন্য অনেকটা দায়ী। তারা কি, ভেবেছেন যে, এই পরমাণু পরীক্ষার জন্য পাকিস্তান আমাদের পায়ে পড়বে, আর চীন ভয়ে মুখ খুলবে না। তাদের এই পদক্ষেপ, আমাদের শত্রুদের, নিজেদের মধ্যে হাত মেলাতে সাহায্য করল। আমরা, ভারতীয়রা পৃথিবীর মধ্যে সবচেয়ে বেশী বুদ্ধিমান জাত। বিদেশে, প্রবাসী ভারতীয়গণ উক্ত দেশগুলির দৃঢ় অর্থনৈতিক ভিত্তি প্রস্তুতকরণে অনেকটা সাহায্য করেছে। এদের মধ্যে অধিকাংশ ভারতীয়রা, সেদেশের সরকারকে চ্যালেঞ্জ করেছেন। সেই দেশে কোন প্রয়োজনীয় সিদ্ধান্ত নিতে এদের মতামত, একটি বড় ভূমিকা পালন করে।

যদিও আমাদের দেশ খুব শক্তিশালী, তবুও পৃথিবীতে সকল দরিদ্র দেশগুলির মধ্যে একটি হল ভারতবর্ষ। যে সকল ভারতীয়গণ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র বা ইউরোপের অন্যান্য অঞ্চলে বসবাস করেন তারা বাইরে থেকে পরিস্কার বুঝতে পারেন যে ভারতের শাসন ব্যবস্থার সীমাবদ্ধতা কোথায়। তারা বুঝতে পারেন, যে ধনী হবার যথেষ্ট উপকরণ থেকেও, কেনো ভারত আজও এত গরিব। তাদের শিক্ষা, তাদের দৃষ্টিভঙ্গি এক অভিজ্ঞ চিকিৎসকের মত, যিনি রোগীকে দেখলেই বুঝতে পারেন, রোগটি ঠিক শরীরের কোন অংশে।

আমাদের রাজনৈতিক ব্যবস্থা এমনই, যে এখানে কোন বুদ্ধিমান ব্যক্তি দেশের কর্ণধার নিযুক্ত হতে পারেন না। আমাদের দেশের নির্বাচন পদ্ধতিও খুব জটিল। আমাদের প্রতিবেশী দেশগুলিও সবসময় এইধরনের অশিক্ষিত রাজনৈতিক নেতাদের দ্বারা পরিচালিত হয়েছে। আমাদের পুরো সমাজ ব্যবস্থার পরিবর্তন ঘটলে, তবেই আমরা আমাদের দেশের দরিদ্র মানুষগুলিকে সমৃদ্ধশালী করে গড়ে তুলতে পারবো ও তাদের আনন্দের উৎসের সন্ধান দিতে পারবো।

সকলের প্রতি আমার শুভেচ্ছা রইল...

Suresh Nandy

সুরেশ নানওয়ানী

আপনি যত বেশী জানবেন, তত কম ভয় পাবেন।

নানওয়ানী চারিটেবেল ট্রাস্ট ম্যাগাজীন

সংখ্যা ১ অংক ৮

জুন ১৬-৩০, ১৯৯৮

ISSN 1077-3507

দিনা মূল্যে সরবরাহ করা হয়

একটি দরিদ্রমানুষকে রুটি দিলে, তাকে মাত্র এক দিনের জন্য খাবার দিলেন। কিন্তু তাকে যদি গম্ব কিভাবে উৎপন্ন হয় তা শেখানো যায়, তাহলে তার সারাজীবনের জন্য আহারের সংস্থান করলেন জানবেন। আমাদের এই পত্রিকার সম্পূর্ণ লক্ষ্য হল, আমরা যেখানেই একটু সমর্থ হব, দরিদ্র মানুষদের কিছু গঠনমূলক শেখাবো।

EDITOR
S. NANNANI

ADVISORY BOARD
RAMESH RAMNATH
K. VISWANATH
A.R. CHAVAN B.A.L.L.B

LEGAL FORUM
S. NAGARAJ B.A.L.L.B
A.S. JAYACHANDRA B.A.L.L.B
K. VIDYA B.S.C.L.L.B

MEDICAL FORUM
Dr. STANLEY JOHN
MBBS D.O. (MSJENT)
Dr. ELIZABETH S. JOHN
MD (Paed), DCH, DNB (Paed)

COPY CO-ORDINATOR
V. NAGARAJ

LANGUAGE COPY DESK
BENGALI:
SAMBIT MUKHERJEE
HINDI:
V. PRAKASH BE (Electrical)
KANNADA:
PADMA LATHA N. BA. B.P.M
MARATHI:
VIKAS TAMBARE
MALAYALAM:
B. SUDARSANAN
TAMIL:
S.C. ROOBHARAN MAGNIT
TELUUGU:
MEENA KUMARI V. MA
URDU:
AMLIAD MUSSAIN BE.Dip (Arabic)

COMPUTER LAYOUT
JAGADEESH BABU G.

COMPUTER ASSISTANTS
N. CHANDRA LEXHA
K.R. MOHAN KUMAR DCS

ART & PRODUCTION
PADMANABHAN N.

ADVERTISING EXECUTIVE
BIVAS RAJ CHAKRABORTY

INTERIET EDITION DESIGNING
RAH KUMAR R. BE (ENG)

MANAGER - ADMIN. &
CIRCULATION
CHELUNARAJA C.V.

PUBLISHED BY:
NANNANI CHARITABLE TRUST (PO)
4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bengaluru-560 032
Phone : 3435088 / 3435029
Fax : 080-6435029
Email : nannani@planetel1.vsnl.net.in

পাক্ষিকের মূখ্য বিষয় সমূহ

প্রচ্ছদ নিবন্ধ

6



সমৃদ্ধশালী জীবনদর্শন

পৃথিবীর বুকে, স্বপ্ন সফল করার মত বহু উপায় ও পথ আছে। যেহেতু সব মানুষ এটা মনে করেন যে, অর্থ উপার্জন হল প্রয়োজনীয়তা মেটাবার একমাত্র পথ, কিন্তু এক্ষেত্রে অর্থ অপেক্ষা-কৃত দুর্বল। সবচেয়ে বেশি সমৃদ্ধশালী হল অর্থ উপার্জনের, উপায় ও অভিজ্ঞতা।

আম করতে শিখুন

11

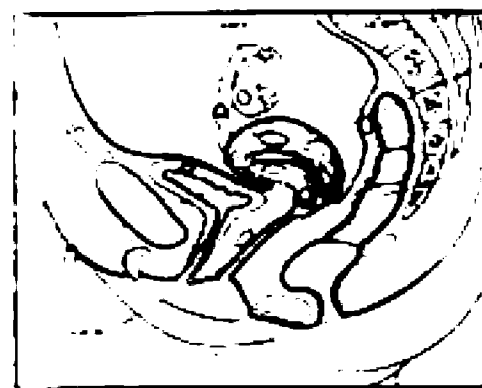
গরমকালে মুগ-ডাল ফলন, আরও বেশি লাভজনক

মুগ-ডাল হল, একটি অতি প্রয়োজনীয় শিল্প গোষ্ঠীয় (লেগুমিনোসী)। এটা মা প্রায় ভারতের সর্বত্র উৎপন্ন। পূর্বে মুগ-ডালকে একটি কৃষিকার্মী হিসাবে বা গরিব শাস্ত হিসাবে ধরা



স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন

16



এডোমেটিয়াসিস (অন্তর্জরায়ু রূপী কোমের অস্থানিক অবস্থান) -

স্ত্রী জননতন্ত্রের একটি দূর্বোধ্য রোগঃ

প্রাথমিকভাবে 'এডোমেটিয়াসিস' হল স্ত্রী-জননতন্ত্রের একটি রোগ। কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ভুল রোগ নির্ণয়ের ফলে, রোগীর শরীরে বহুরকমের জটিলতার সৃষ্টি হয়।

পরিবেশ

27

পরিবেশের আকস্মিক সর্বনাশ- আদালতের রায় কি, ক্ষতি গ্রস্তদের নিকট পৌছেছে ?

ভারতে, পরিবেশ দূষণের দ্বারা প্রভাবিত গরিব ও অশিক্ষিত জনগণিকদের, ক্ষতিপূরণ পাবার পান্ডুলিকে সঠিক ও সুনির্দিষ্ট করতে, ভারত সরকার ও আইনজীবীদের আরও বেশি সতর্ক হতে হবে।



সূচীপত্র

সম্পাদকের নিকট পত্র	2
পাক্ষিকের খুচরো খবর	4
প্রচ্ছদ নিবন্ধ	
সমৃদ্ধশালী জীবনদর্শন	6
অমূল্য কথা, অ-মূল্য পাতায়	10
আম করতে শিখুন	
গরমকালে মুগ-ডাল ফলন	11
লবঙ্গ চাষ	12
কম জ্বালানিযুক্ত স্টোভ	13
কৃষিবিদ্যার নতুন আবিষ্কার	15
স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন	
এডোমেটিয়াসিস - স্ত্রী জননতন্ত্রের একটি দূর্বোধ্য রোগঃ	16
কনজ্যাটিভাইটিস্	19
ধবল বা ঘেঙী রোগ	20
শারীরিক সংগঠন	22
গৃহ-চিকিৎসা	22
চিকিৎসা বিদ্যার জবর খবর	23
আপনার অধিকার জানুন	
ফৌজদারী আইনের সার সংগ্রহ	24
পরিবেশ	
পরিবেশের আকস্মিক সর্বনাশ- আদালতের রায় কি, ক্ষতি গ্রস্তদের নিকট পৌছেছে ?	27
টুকরো হাসি, একটু হাসুন	30
আপনার ভাগ্য জানুনঃ বাণিফল	31
বোরওয়েল ডিভিশন	32

ডাক বিভাগ মারফত স্কুল, কলেজ এবং বিশ্ববিদ্যালয়ে বিনা মূল্যে সরবরাহ করা হয়



আপনাদের থেকে যেকোন প্রকারের পত্র, যেমন সমালোচনামূলক, প্রশংসামূলক বা সুপারামর্শ অথবা কোন প্রস্তাব সাদরে গ্রহণযোগ্য। আমরা আপনাদের মতামত প্রার্থী।



সম্পাদকের নিকট পত্র



মহাশয়,

আপনার ম্যাগাজীনটির থেকে সবরকমের খবরাখবর পাওয়া যায়। এই ম্যাগাজীনের প্রতিটি সংখ্যায়, কৃষি সম্পর্কিত লেখাগুলি কৃষকদের উপকারে আসবে। এছাড়া চামকরার পদ্ধতি সম্পর্কে লেখাগুলিও, খুবই প্রয়োজনীয়। এককথায় এই ম্যাগাজীনের কৃষিভিত্তিক যেকোন লেখা, গ্রামে বসবাসকারী কৃষকদের, অনেক অজানা তথ্যের সন্ধান দেয়। কিন্তু দুঃখের বিষয় এই যে, আপনাদের ম্যাগাজীনটি কেবলমাত্র স্কুল, কলেজ ও অন্যান্য সংস্থাগুলিতে বিতরণ করা হয়। গ্রামের পাঠাগার বা স্কুলগুলিতে এই ম্যাগাজীন পৌঁছায় কি? এর জন্য বিভিন্ন স্থানে, ম্যাগাজীনটির সাব অফিস খোলা উচিত। আমি মহারাষ্ট্রে থাকি, তাই এখানেও এরকম একটি অফিস খোলার আবেদন করছি। বিশেষ করে পুনোতে এই অফিস খোলা হলে ভালো হয়। আপনাদের ম্যাগাজীনের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত লেখাগুলিও খুব সুন্দর।

এই লেখাগুলি পড়ে গ্রামের দরিদ্র মানুষ কম খরচে, সঠিক চিকিৎসা

পদ্ধতি সম্পর্কে পরিস্কার ধারণা পান।

সাব-অফিস খোলা হলে, সেই অফিস মারফৎ আপনাদের এই ম্যাগাজীনটি, আরও বিস্তীর্ণ এলাকাজুড়ে বিতরণ করা সম্ভব হবে। এছাড়া আমাদের মত পাঠকগণ, ওই স্থানীয় সাব-অফিসটিতে, কিছু লেখা দিতে পারবে।

প্রতিন সিঙ্গে
পুনে

মহাশয়,

আপনাদের মূল্যবান ম্যাগাজীনটি, এখন উর্দু ভাষাতেও প্রকাশ করা হচ্ছে জানতে পেরে আমি ভীষণ খুশি হয়েছি। ভাষা, ধর্ম, সম্প্রদায়ের ওপর আপনাদের কোন বাধন নেই এবং আপনাদের এই উদার মানসিকতার জন্য, ধন্যবাদ জানাই।

কে.এস. পুরুষা,
চিন্তামনি-কনটিকা

মহাশয়,

আমি 'নানওয়ানী চ্যারিটেবল ট্রাস্ট' ম্যাগাজীনটি পড়লাম। আপনাদের এই প্রয়াস খুবই প্রশংসাজনক। গরিবদের জন্য আপনাদের এই গঠনমূলক চিন্তাভাবনাকে শুভেচ্ছা জানাই এবং ঈশ্বরের কাছে আপনাদের সাফল্য কামনা করি।

রতন চন্দ্র সাহা, সেক্রেটারি,
ডালু গোপালবাড়ি, কিলাপাড়া
ডালু ওয়েস্ট গারো হিলস
(মেঘালয়)।

মহাশয়,

আমি কাশ্মীর ইউনিভারসিটির 'ইকবাল লাইব্রেরী' থেকে আপনাদের ম্যাগাজীন ও ট্রাস্ট সম্পর্কে জানতে পারলাম। আপনাদের ম্যাগাজীনটি হিন্দি ও ইংরাজীতে এখানে নিয়মিত পাঠানো হয়। কিন্তু দুঃখের বিষয়, আপনাদের এই মূল্যবান ম্যাগাজীনটি কোন প্রয়োজনে আসছে না। কারণ লাইব্রেরী কতৃপক্ষ, এই ম্যাগাজীনটিকে ঠিকমত পাঠক স্তরে পৌঁছে দেন না। আমি এই ইউনিভারসিটিতে পোস্ট-গ্রাজুয়েট স্তরের ছাত্র। পড়াশোনার পাশাপাশি আমি ও আমার কিছু বন্ধু-বান্ধব, কিছু

সমাজসেবামূলক কাজ করে থাকি। যে সকল মানুষেরা তাদের মূল পর্যায়ে পড়াশোনা শেষ করতে পারেন নি, সেইসকল মানুষদের আমরা শিক্ষা দিয়ে থাকি। এই শিক্ষাদানের জন্য বিনামূল্যে আমরা একটি স্কুল চালাই, যেখানে বহু দরিদ্র ছাত্র-ছাত্রী পড়াশোনা করতে আসে। আপনাদের মূল্যবান ম্যাগাজীনটি পড়ে জানতে পারলাম, আপনারাও এরকম একটি মহান কাজে নিযুক্ত আছেন। দেশের বৃহত্তর স্বার্থে, আপনাদের এই নিঃস্বার্থ প্রয়াসকে অভিনন্দন জানাই।

নাজির আহমেদ মোস্তা,
খীনগর ১৯০০০২

মহাশয়,

আপনাদের পার্শ্বিক 'নানওয়ানী' ম্যাগাজীনটি আমরা নিয়মিত পাচ্ছি। যার জন্য আমরা আপনাদের কাছে কৃতজ্ঞ। দরিদ্র শ্রেনীর মানুষদের উন্নতিকল্পে, এই মহান প্রচেষ্টাকে আমরা আন্তরিক অভিনন্দন জানাচ্ছি। এই ম্যাগাজীনের লেখাগুলি খুবই উৎসাহজনক, শিক্ষামূলক এবং সময়ের সাথে সম্পর্কযুক্ত। আপনাদের মহান উদ্দেশ্যের সফলতা কামনা করি। শুভেচ্ছা ও নমস্কার জানিয়ে শেষ করছি।

রামকৃষ্ণ মিশন আশ্রম,
পো: আসানসোল, জেলা-
বর্ধমান, পশ্চিমবঙ্গ-৭১৩৩০১।

মহাশয়,

আমি আপনাদের মার্চ-১-১৫ সংখ্যাটি মনযোগ সহকারে পড়লাম। এই ধরনের শিক্ষামূলক ও তথ্যমূলক পত্রিকা প্রকাশ করার সিদ্ধান্ত, আপনারা সঠিক সময়ে নিয়েছেন, এ বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই, সূক্ষ্মচিন্তাধারা ও সংলেখাগুলি, আমাদের দীনীতিগত সমাজ ব্যবস্থাকে নাড়া দিয়ে যাবে। পাশাপাশি দরিদ্র-শ্রেনীর মানুষগুলিকে, সাবলম্বনের পথ দেখাবে। দেশের গরিব মানুষগুলির মূল্যবোধ ও আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করতে, এই ম্যাগাজীনটি উন্নয়নযোগ্য ভূমিকা পালন করবে। আপনাদের আন্তরিক শুভেচ্ছা জানাই।

সংপাল সিং-সিন্ধরাপ,
রাজস্থান রাইফেলস

১০০০ টাকার পুরস্কার

সবচেয়ে ভালো প্রস্তাবের জন্য

নানওয়ানী ম্যাগাজীন তার পাঠকদের কাছে অন্বেষণে করছে যে, তারা যেন বিভিন্ন প্রস্তাব পাঠায়, আমাদের এই ম্যাগাজীনের উন্নতি প্রকল্পে। যার দ্বারা আমরা দরিদ্র, অসহায় মানুষের সাহায্যের যে আরো অগ্রণী ভূমিকা নিতে পারব। সবচেয়ে ভালো প্রস্তাবের জন্য এ ব্যক্তি কে এক হাজার টাকার পুরস্কার দেওয়া হবে এবং এই পুরস্কার দেওয়া হবে দুইমাস অন্তর এবং সেই প্রস্তাবটি সেই মাসের প্রথম সংখ্যায় ব্যক্তির নাম ও ঠিকানা সহ প্রকাশিত করা হবে।

Nanwani Magazine
No.4, 3rd Floor, AGS Plaza
R.T. Nagar Main Road
Bangalore 560 032, INDIA
Fax: 080-3435929

বিভিন্ন স্কুল, কলেজ ও ইনস্টিটিউশনের কাছে সম্পাদকের খোলা চিঠি

প্রিয় প্রধান শিক্ষক মহাশয়/অধ্যক্ষ,

আমি অত্যন্ত বাঞ্ছিত থাকবো এবং এটি অনুরোধ করবো একটি উপকার পাওয়ার নিমিত্তে, যদি আপনি আপনার সংস্থার কিছু স্বেচ্ছা-সেবক ছাত্র-ছাত্রীকে অনুমোদন করেন যে, আমাদের এই ম্যাগাজীনটিকে গ্রামের দরিদ্র মানুষদের কাছে বিতরণ করতে অথবা একটি বিশেষ স্থানে বিশেষ সময়ে দরিদ্র মানুষদের কাছে এই ম্যাগাজীনের মূল বক্তব্যগুলি পেশ করতে পারবে নিয়মিত ভাবে। ভগবান আপনাকে এবং আপনার ছাত্র-ছাত্রীদের এই সংকাজটুকু করার জন্যে আশীর্বাদ করবেন।

আমরা আমাদের তালিকাতে আপনার নাম ছাপাবো এবং যথোচিত সম্মান দেবো এবং সেই সঙ্গে আপনার ছাত্র-ছাত্রীদেরও নাম ছাপাবো যথোচিত সম্মান দিয়ে, আমাদের এই ম্যাগাজীনের সার্টিফিকেটের পাশে। ছাত্র-ছাত্রীদের নাম লিখিতভাবে এবং নিশ্চিতরূপে আমাদের কাছে অনুগ্রহ পূর্বক পাঠান।

স্কুল এবং কলেজ থেকে আমরা প্রচুর উত্তর পেয়েছি যারা এইভাবে আমাদের অনেক স্বেচ্ছা সেবক জোগাড় করে দিয়েছেন এবং এরা গ্রামে গিয়ে দরিদ্র মানুষদের কাছে আমাদের এই ম্যাগাজীনের মূল বক্তব্যগুলি খুবই সুষ্টভাবে এবং সহজভাবে ব্যক্ত করেছেন। আমরা আমাদের পাঠকদের কাছে এই আবেদনও রেখেছি, যে আমাদের প্রত্যেক পক্ষকালীন এই ম্যাগাজীনে একটি নামের তালিকা তৈরী করবো। নিচে এই রকমই কিছু শিক্ষাকেন্দ্রের এবং তাদের ছাত্র-ছাত্রীদের নাম দেওয়া হলো, যারা গ্রামের গরীব মানুষদের এই ম্যাগাজীনের বিষয়ে ওয়াকিবহাল করেছেন। এর জন্য আমরা সেই সব স্কুল, কলেজ এবং ইনস্টিটিউশনের প্রত্যেক অধ্যক্ষদের, আমাদের আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করলাম। এছাড়াও অনুরূপ ধন্যবাদ জানানো আমাদের পাঠকবর্গকেও এবং সেইসব ছাত্র-ছাত্রীদের যারা আমাদের সাথে কৃতিত্বের সহযোগিতা করেছেন।

১. শ্রী দেবরাজ ইউ-আর-এস মেডিক্যাল কলেজ এবং রিসার্চ সেন্টার, তামাকা,

কোলার-৫৬৩১০১, কর্ণাটক।

৪০ জন ছাত্র

২. মাদুরা সুগার হায়ার সেকেন্ডারি স্কুল, পাণ্ডিয়ারাজাপুরম পো: মাদুরাই জেলা-৬২৫২০৯,

তামিলনাড়ু

৬ জন ছাত্র

দ্বিতীয় পুরস্কার পাওয়ার উপদেশ দিলেন মিঃ পি. ভি গোপালকৃষ্ণন, পরাখাল, ভাজাপল্লী, এডাপাল পোস্ট অফিস কেরালা, ইনি আমাদের অধ্যক্ষকে অনুরোধ করেছেন আবিষ্কার করতে আপনাদেরই ইনিষ্টিটিউশনে উদ্বোধন করতে নানওয়ানী ম্যাগাজীন সোস্যাল ক্লাব, যেখানে আপনি একটি কমিটি গঠন করতে পারেন এবং সেখানে এই ম্যাগাজীনগুলির বিশদ বিবরণ গুলি শুধু পড়েই শোনাবেন না, ছাত্র-ছাত্রীদের অভিভাবকদের সঙ্গে আলোচনাও করবেন আপনার সমাজের জন্য অন্যান্য ইস্যুগুলিতে আমরা আরও ভাল কি কি বিষয় ছাপতে পারি। আমাদের কাছে সেই কমিটির সব সদস্যদের নাম পাছান এবং আমরা আরও আনন্দের সঙ্গে আমাদের ম্যাগাজীনে তাদের নাম ছাপাবো এবং তাদের কাছে এওয়ার্ড সার্টিফিকেট পাঠাবো।

শুভেচ্ছান্তে

এস. নানওয়ানী, এডিটর

জ্ঞান, জমিয়ে রাখা বা কৃষ্ণিগত করে রাখার বস্তু নয়। জ্ঞান বিতরণ করা উচিত। তাই সকল পাঠকবর্গকে অনুরোধ করা হচ্ছে যে, তাদের কাছে যে সকল পুরোনো প্রতিলিপি আছে, তারা যেন সেই প্রতিলিপিগুলি এমন সব ইনস্টিটিউশনে বিতরণ করে দেন, যেখানে হয়তো উক্ত সংখ্যাটি পৌছায়নি।

পাক্ষিকের খুচরো খবর

বাজেটে রেল সম্পর্কিত ঘোষণা

নয়াদিল্লী-মে:২৯-বাজেটে রেলের বিষয়ে আরও কতকগুলি সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে-

রেনে দ্বিতীয় শ্রেণীর ভাড়া নিম্নলিখিত ভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। ১-৫০ কিমি: ১টাকা, ৫১-১০০ কিমি-২ টাকা, ১০১-৩০০ কিমি-৩টাকা, এবং ৩০১ কিমি-৫ টাকা বা তারও বেশী।

স্লীপার ক্লাশ এবং প্রথম শ্রেণীর সাধারণ টিকিটের দাম-১-১৭০ কিমি-৫ টাকা, ৭৫১-১,৫০০ কিমি-১০ টাকা, ১,৫০১ কিমি এবং তার বেশি হলে ২০ টাকা।

মাসিক দ্বিতীয় শ্রেণীর টিকিট -১-৫০ কিমি-৫ টাকা, ৫১-১০০ কিমি-১০টাকা, ১০১ কিমি এবং তারও বেশী হলে ১৫ টাকা।

পারসেল ও অন্যান্য পরিবহন খরচ (ম্যাগাজীন ছাড়া) দ্রুত অনুযায়ী ৫% বৃদ্ধি পেয়েছে। জুনের ২০ তারিখ থেকে এই বর্ধিত মূল্য কার্যকরী করা হবে বলে জানানো হয়েছে।

আফগানিস্তানের ভূমিকম্প, মৃতের সংখ্যা পাঁচ হাজারের উপরে

লন্ডন-মে:৩১-আফগানিস্তানের উত্তর পূর্বাঞ্চলে, প্রবল ভূমিকম্পের প্রকোপে, মৃত ব্যক্তির সংখ্যা পাঁচ হাজার ছাড়িয়ে গেছে।

মন্ত্রীমন্ডলীর নিরাপত্তা বিভাগ থেকে প্রাপ্ত সংবাদ অনুযায়ী, এই দুর্ঘটনায় নিহত ব্যক্তির সংখ্যা, পাঁচ হাজারের বেশি এবং আহত ব্যক্তির সংখ্যা, এক হাজার এরও উপরে। গতকালের ভূমিকম্প, রিকটার স্কেল দ্বারা পরিমাপ করে দেখা গেছে যে, এর উৎসস্থল ৬.৯ গভীর। ঠিক একই উৎসস্থল থেকে, ঐ স্থানেই, প্রবল ভূকম্পনের প্রকোপে, গত ফেব্রুয়ারী মাসে চার হাজার ব্যক্তি প্রাণ হারিয়েছিল।

ভারতীয় কূটনীতিবিদ পাকিস্তানে আক্রান্ত

ইসলামাবাদ, মে:৩১:একজন ভারতীয় কূটনীতিবিদ, সকালে তার বাড়ির সামনে এক পাকিস্তানি বেসরকারী 'সিকিউরিটি গার্ড-এর' হাতে আকস্মিক আক্রান্ত হন। কূটনীতিবিদ এর মাথায় আঘাত লেগেছে, বা-হাতটি ভেঙ্গে গেছে ও ডান হাতেও আঘাত গুরুতর। তাকে একটি বেসরকারী হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। রবিবার বাজারে যাবার সময়, শেখার খান নামক ওই- 'সিকিউরিটি গার্ড-টি' তাকে লাঠি নিয়ে আক্রমণ করে।

স্থানীয় পুলিশকে বিষয়টি সম্পর্ক নালিশ জানানো হয়েছে। ভারতীয় দূতাবাসের মুখ্য সচিব জানিয়েছেন যে, এই জঘন্য বে-আইনী ঘটনাটি, পাকিস্তানের বিদেশ-মন্ত্রকের দপ্তরে জানানো হবে।

পেটলের দাম এবং ইউরিয়ার দাম কিছুটা কম করা হয়েছে

নয়াদিল্লী-জুন:২- 'ইউনিয়ন বাজেট' পেশ হবার ২৪ ঘণ্টা পরও, বাজপেয়ী সরকার, পেটল ও ইউরিয়ার মূল্যবৃদ্ধি সংক্রান্ত বিষয়ে, বিরোধীদের দ্বারা প্রবল চাপের মুখে ছিলেন। কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী যশোবন্ত সিনহা, আজ লোকসভায় ঘোষণা করেন যে, "পেটল লিটার প্রতি ১ টাকা হারে বৃদ্ধি পাবে এবং ইউরিয়ার দাম বিবেচনা করে, মাত্র ৫০ পয়সা প্রতি কেজিতে বাড়ানো হবে।"

পাকিস্তানের আরো একটি পারমাণবিক পরীক্ষা

ইসলামাবাদ-মে:৩০:পাকিস্তান আজ ঘোষণা করেছে যে, আজ দুপুরে ওরা আরো একটি পারমাণবিক বোমা পরীক্ষা করেছে এবং এটা ছিল তাদের মষ্টতম পরীক্ষা। বৃহস্পতিবার হতে আজ পর্যন্ত, বর্তমান কাজের সম্পূর্ণ সিরিজ-এর পরীক্ষা, ওরা আজ দুপুরে ঐ মষ্টতম বোমাটি পরীক্ষার মধ্য দিয়ে শেষ করল। বিদেশ কর্মসচিব, শ্রী শামসাদ আহম্মেদ আজ সাংবাদিকদের বলেছেন যে, পাকিস্তান এখন ভারতের সঙ্গে শান্তি ও সংহতির সূত্রে, আলোচনায় বসতে প্রস্তুত।

বাসন্তী কটন মিল ফের খুলছে

দীর্ঘ দশ বছর পর, ফের খুলছে পানিহাটির বাসন্তী কটন মিল। সম্প্রতি দাভে গোষ্ঠীর কাছ থেকে সংস্থাটি কিনেছে 'নিকাহা মোটরস অ্যান্ড মেশিনারি লিমিটেড'।

এ ব্যাপারে কলকাতায়, সংস্থা দুটির মধ্যে সমঝোতাপত্র বা মউ স্বাক্ষরিত হয়েছে।

আগামী ছ'মাসের মধ্যেই মিল চালু করা হবে বলে জানিয়েছেন 'নিকাহা মোটরস'-এর ম্যানেজিং ডিরেক্টর নীরেন কর।

বর্তমানে ওই মিল-এর কর্মী সংখ্যা ১৫০০। সমস্ত কর্মীকেই কাজে যোগদান করতে দেওয়া হবে বলে নীরেনবাবু জানিয়েছেন। তিনি আরও জানান, দাভে গোষ্ঠীর কাছ থেকে ৭ কোটি টাকা দিয়ে তিনি মিলটি কিনলেও, এটি চালু করতে আরও আড়াই কোটি টাকা খরচ হবে। এই মিলে এখন থেকে সিন্থেটিক সূত্রও তৈরি করা হবে। বাসন্তী কটন মিলস্-এ ১৯৯৩ সালে কর্মী সংখ্যা ছিল ২৫০০। ১৯৯৪ সালে দাভে গোষ্ঠী সংস্থাটি কেনে। মাত্র সাত দিন চলার পরই মিলটি আবার বন্ধ হয়।

পাঙ্কিকের খুচরো খবর

ইয়েনের দাম পড়তে থাকায় টাকার সমস্যা আরও বাড়ছে

নয়াদিল্লী-জুন:১৫-মার্কিন ডলারের তুলনায় জাপানি ইয়েনের দাম বাপকোপ করে পড়তে থাকায়, ভারতীয় অর্থনীতিতে নতুন সঙ্কট সৃষ্টি হয়েছে। এমনিতে ডলারের তুলনায় টাকার অবমূল্যায়ন হচ্ছেই। এখন ইয়েন ক্রমশ দুর্বল হয়ে পড়ায়, টাকার সবল হয়ে ওঠা তো সম্ভব হচ্ছে না, উল্টে টাকাকে যারা ডলারের তুলনায় আরও দুর্বল দেখতে আগ্রহী তাদের হাত, এই সঙ্কটে জোরাল হয়ে উঠেছে। অর্থনৈতিক পরিভাষায় বলা যায়, টাকার মূল্য ডলারের তুলনায় আরও কমিয়ে রাখার ব্যাপারে বাজারের 'সেন্টিমেন্ট' প্রাধান্য পেতে শুরু করেছে।

সেন্টিমেন্ট যে প্রাধান্য পাচ্ছে তার প্রমাণ হিসাবে বিদেশি মুদ্রার কারবারিয়া বলছেন, রফতানি কারীরা তাদের বিদেশি মুদ্রার একটা বড় অংশ এখন বিদেশেই গচ্ছিত রাখতে শুরু করেছেন। রিজার্ভ ব্যাঙ্ক রফতানিকারকদের আয়ের একটা অংশ বিদেশে গচ্ছিত রাখার অনুমতি আগেই দিয়েছিল। এই সুবিধা দেওয়ার কারণ একটাই, রফতানিকারীরা যাতে চট করে তাদের মাল বিদেশ থেকে আমদানি করতে পারেন। অর্থাৎ, কাঁচমাল আমদানিতে, রফতানিকারকদের যাতে অসুবিধার মধ্যে পড়তে না হয়। এখন দেখা যাচ্ছে, আগে যে পরিমাণ বিদেশি মুদ্রা বাইরে গচ্ছিত রাখা হত, এখন রাখা হচ্ছে অনেক বেশি। রফতানিকারকেরা আশা করছেন, টাকার দাম আরও পড়ে গেলে ডলার প্রতি তাদের আয় অনেক বেড়ে যাবে। পাশাপাশি, আমদানিকারকরা এই সঙ্কটের হাত থেকে বাঁচতে আগাম ডলার কেনা শুরু করেছেন।

বিশ্বকাপ শুরু

প্রথমেই দৈত্য ব্রাজিলের মুখে লিলপুট স্টল্যান্ড

পারিস, ১৫ জুন চার বছরের অপেক্ষা শেষ। চলছে শেষ দৈত্য ক্রীড়াভূমি। আজ, বুধবার শুরু হচ্ছে ব্রাজিলি়ান শেফ এবং বৃহত্তম বিশ্বকাপ। সম্ভ্রান্তব্রাজিল সামনে জৌলুসহীন ১১ স্ট্রাইকিং এক অসম লড়াই দিয়ে। ৩০ টি গোল ৩৪ ম্যাচ মিলে, তার পরে আগামী তেত্রিশটা দিন শুধু পারিস না থাকবে নয়, মোটে থাকবে গোটা ফুটবল দুনিয়া।

দু'শো বছর আগে বস্তুনিষ্ঠ দু'শো পতনের পরে এই ভারে বাঁচতে নামেনি ফ্রান্স।

বিশ্বকাপের স্বাভাবিক নিয়মটাই হল উল্লেখ্যমাত্র খেলবে বিশ্ব জাম্পিয়ন। অতএব সাঁ দেনিয়ে নামছে ব্রাজিল যাদের সামনে পঞ্চম বার পৃথিবী-বাসী হওয়ার অভূতপূর্ব হাতছানি। দু'শো স্টল্যান্ডের কোনও অফিসিওর, এটা কেউই ভাবছেন না, লটারিতে সেন্সিটিভ বেবেতোদের প্রথম ম্যাচের রেজাল্ট প্রতিদ্বন্দ্বী তারা।

DONATION / SUBSCRIPTION FOR ALL THOSE WHO CAN AFFORD

We are getting requests from thousands of individuals and institutions whom we are putting in our waiting list for magazine. IF YOU, AS AN INDIVIDUAL/INSTITUTION, CAN AFFORD TO SUBSCRIBE then please come forward and subscribe so that others who are more needy can benefit. It is very expensive to print and mail these copies. Every rupee of your donation will be used to increase circulation.

1-yr Membership (26 issues) : Rs.0175

2-yr Membership (52 issues) : Rs. 0350

Life Membership : Rs.2000

Donation only : Rs. _____

The above are inclusive of postage. Kindly add Rs.30/- (bank charges) for outstation cheques.

YOUR DONATIONS ARE EXEMPT U/S 80G OF THE I-T ACT, 1961

To

NANWANI CHARITABLE TRUST (REGD)
No.4, 3rd Floor.
AGS Plaza
R.T Nagar Main Road
Bangalore-560 032
INDIA

Sir,

Yes. Please send me "Nanwani Charitable Trust Magazine" Please find enclosed payment (preferably Draft or Postal Order) No. _____ Dt _____ for Rs. _____ drawn in favour of "Nanwani Charitable Trust (Regd), Bangalore India" towards Donation for _____ year/s.

Name: _____

Date

Signature

সমৃদ্ধিশালী জীবনদর্শন

হৃদয়ের আকাঙ্ক্ষাগুলি সত্যে
কপালবিত্ত করতে গেলে, আপনার বৃহৎ
স্বপ্নগুলি, শুধুমাত্র উপভোগের বস্তু নয়।

অবশ্যই কাজগুলি খুবই পরিশ্রম
সাপেক্ষ এবং এর জন্য বহু তাৎক্ষণিক
আনন্দের বলিদান প্রয়োজন। যদিও
স্বপ্নগুলি সত্যে কপালবিত্ত হবার পর,
যে মানসিক তৃপ্তি ও সফলতারোধ
জীবনকে ঘিরে থাকে, তার তুলনায় ওই
ক্ষণস্থায়ী আনন্দ গুলি কিছুই নয়। সর্বকণ
বিন্যাসিতায় ডুবে থাকা একটি জীবন,
নরকে যাবার পথ প্রস্তুত করে।

মোহেতু অর্থ একটি খুবই বলশালী
শক্তির প্রতীক, সেইহেতু আমরা সবসময়
এর জন্যে জড়িয়ে পড়ি এবং যেকোন
পরিস্থিতিতে, অর্থ উপার্জনই আমাদের
মূল লক্ষ্য হয়ে ওঠে। আমরা এটা ভাবতে
থাকি যে, আমাদের অর্থ প্রয়োজন
আমাদের যা আমাদের সত্যিই প্রয়োজন
তাহলে, অর্থসংগ্রহের উপায় অগণা
অভিজ্ঞতা।

আমরা যখন আমাদের আকাঙ্ক্ষাগুলি
বাস্তবে পরিণত করতে, বিভিন্ন পথ
খুঁজতে থাকি, তখন এমন একটি পথ,
একবারের জন্যেও খোঁজার চেষ্টা করিনা,
যার দ্বারা সারা বিশ্ব, তাদের আকাঙ্ক্ষার
পরিপূরণ ঘটাতে পারবে।

পৃথিবীর বুকে, স্বপ্ন সফল করার মত
বহু উপায় ও পথ আছে। মোহেতু সব
মানুষ এটা মনে করেন যে, অর্থ উপার্জন
হল প্রয়োজনীয়তা মেটাবার একমাত্র পথ,
কিন্তু এক্ষেত্রে অর্থ অপেক্ষা-কৃত
দুর্বল। সবচেয়ে বেশি সমৃদ্ধিশালী হল অর্থ
উপার্জনের, উপায় ও অভিজ্ঞতা।

না, উপায় ও অভিজ্ঞতা বিনামূল্যে
পাওয়া যায় না। এর জন্যেও পরিশ্রম
করতে হয়। কিন্তু সরাসরি অর্থের পিছনে
দৌড়লে যে পরিশ্রম লাগে, উপায় বা
অভিজ্ঞতা অন্বেষণের পরিশ্রম, তার
তুলনায় অনেক কম।

আমরা যদি, মধ্যস্থানের এই অর্থ-
লিপ্সাকে দূরে সরিয়ে, সরাসরি উপায়
ও অভিজ্ঞতার জন্যে নিজেদের চালনা
করি, তাহলে অর্থ-উপার্জন অনেক সহজ
হয়ে যাবে।

আপনার আকাঙ্ক্ষিত স্বপ্নের দিকে
দৃষ্টিপাত করুন। দেখবেন এরমধ্যে খুব
কমসংখ্যক স্বপ্নই অর্থ-কেন্দ্রিক। কিন্তু
এদের মধ্যে বেশিরভাগ স্বপ্নই সরাসরি
উপায়-অন্বেষণ ও অভিজ্ঞতা সঞ্চয়ের

কতকগুলি ঘটনা বিশ্লেষণ করলে, অর্থের প্রকৃত অর্থ কি
এবং অর্থ সমৃদ্ধিশালী জীবনগঠন করতে পারে কিনা,
এই সহজ কথাগুলি সহজেই বোধগম্য হয়। এই বিষয়টির
সীমাবদ্ধতার কারণগুলি বিশ্লেষণ করা এবং বহু মিথ্যা বা
ভুল ধারণার শুদ্ধিকরণ জরুরী। তাছাড়া কোন ব্যক্তির
দ্বারা, এই বিষয়টিকে স্বচ্ছ দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে গ্রহণ করার
ক্ষমতা, সত্যিই প্রশংসনীয়। সবশেষে এই সিদ্ধান্ত নেওয়া
যায় যে, উক্ত দৃষ্টিভঙ্গি, কোন ব্যক্তির জীবনে সফলতা বা
বিফলতার সংজ্ঞা হিসাবে পরিগণিত হয়।

মাধ্যমে পরিপূর্ণ হওয়া সম্ভব। সহজভাবে
বলতে গেলে, শুধুমাত্র অর্থ-উপার্জনের
চিন্তা পরিত্যাগ করে, অন্য বহু উপায়ে,
চিন্তা ভাবনার প্রসার ঘটিয়ে, আমাদের
স্বপ্নগুলিকে সফল করতে পারবো। এমন
কতকগুলি ক্ষেত্রে, আমরা সুযোগের
সন্ধান পাবো, যা আমরা পূর্বে কখনও
কল্পনাও করিনি।

সুযোগ অবশ্যই সম্পদের একটি
মূল্যবান উপহার। আমরা যদি অর্থ-চিন্তা
পরিত্যাগ করে, শুধুমাত্র সুযোগের সন্ধান
করি, তাহলে একসময় আমরা আমাদের
প্রাচুর্যতার সফলতা অনুভব করতে
পারবো বা আমরা বুঝতে পারবো, প্রথম
থেকেই আমরা কতটা সমৃদ্ধিশালী
ছিলাম। আমাদের এই-নতুন
আবিষ্কৃত প্রাচুর্যতার সন্ধানকে,
যদি আমরা সম্মান জানাই ও তা
অনুসরণ করতে থাকি, তাহলে
অচিরেই আমরা সমৃদ্ধির স্বর্নচূড়ায়
পৌছে যাবো।

চিরচরিত বিশ্বাস

অর্থ সম্পর্কিত বহু রকমের
প্রথাগত বিশ্বাস মানুষকে ভ্রমের
মধ্যে ফেলে দেয়। এই মুহূর্তে
আমাদের কাছে যে পরিমাণে অর্থ
আছে, তা আমাদের সীমাবদ্ধ
(নেতিবাচক) এবং বিস্তৃত
(ইতিবাচক) বিশ্বাসের প্রত্যক্ষ ফল।

আমরা আমাদের মধ্যে এই
বিশ্বাসগুলিকে সময়ে পালন করি, কারণ
এগুলি প্রথাগত ভাবে আমাদের মধ্যে
গোঁথে দেওয়া হয়েছে। যদি এই
অভিজ্ঞতা আমরা স্বচেষ্টায় অর্জন
করতাম, তাহলে হয়তো উক্ত

বিশ্বাসগুলির ঘেরাটোপ থেকে অনেক
আগেই বের হয়ে আসতাম। আমরা যদি
বেশি অর্থ-উপার্জন করতে চাই, তাহলে
দুটি প্রাথমিক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, আমাদের
মধ্যে এই মুহূর্তে জাগ্রত করতে হবে—

১. অর্থ সম্পর্কিত সীমাবদ্ধ
(নেতিবাচক) বিশ্বাসগুলি এই মুহূর্তে দূর
করণ।

২. চিন্তা ভাবনার (ইতিবাচক) বিস্তার
ঘটান। এই দুটি বিষয়কে আমরা বিভিন্ন
উপায়ে কার্যকরী করে তুলতে পারি।

প্রথমেই আমাদের যে কাজটি করা
জরুরী তা হল, সঙ্কীর্ণ বিশ্বাসগুলিকে ছুঁড়ে
ফেলে দিয়ে, বিস্তৃত চিন্তা-ভাবনার জন্যে,
মনের মধ্যে একটি অনুকূল
পরিবেশ তৈরি করা।

সীমাবদ্ধতার কারণ

‘অর্থ’ সম্পর্কিত, কিছু
প্রথাগত সীমাবদ্ধ বিশ্বাসের
ওপর দৃষ্টি দেওয়া যাক।

১. টাকায় টাকা বাড়ে।

২. গরিবরাই খাঁটি।

৩. অর্থ খুবই নোংরা বস্তু।

৪. মানুষ সমৃদ্ধিশালী
ব্যক্তিদের ওপর অসন্তুষ্ট।

৫. ধনী ব্যক্তির চালবাজ
হয়।

৬. অর্থ উপার্জনের জন্য প্রচুর শিক্ষা
ও প্রশিক্ষণ প্রয়োজন।

৭. অর্থ ভালোবাসা কিনে আনতে
পারেনা।

৮. আপনি অর্থ সঙ্গে করে নিয়ে যেতে
পারবেন না।

পৃথিবীর বুকে, স্বপ্ন
সফল করার মত বহু
উপায় ও পথ আছে।
মোহেতু সব মানুষ এটা
মনে করেন যে, অর্থ
উপার্জন হল
প্রয়োজনীয়তা
মেটাবার একমাত্র
পথ, কিন্তু এক্ষেত্রে
অর্থ অপেক্ষা-কৃত
দুর্বল। সবচেয়ে বেশি
সমৃদ্ধিশালী হল অর্থ
উপার্জনের, উপায় ও
অভিজ্ঞতা।

১০. অর্থ অহেতুক দায়িত্ব বহন করে।

১০. অর্থ উপার্জন করতে আত্মনাসিক পরিগ্রহ করতে হয়।

১১. অর্থ-ই সবকিছু নয়।

১২. জীবনে আনন্দ পেতে টাকা লাগে না।

এই বিশ্বাসগুলি শুধুমাত্র যে অর্থ থেকে দূরে থাকার ইচ্ছা যোগায় তাই নয়, তার সাথে এগুলি আমাদের অর্জিত অর্থকেও দূরে সরিয়ে দিতে উৎসাহিত করে।

অর্থ সম্বন্ধীয় আমাদের এই সীমাবদ্ধ প্রথাগত, বিশ্বাসগুলির ওপর একবার দৃষ্টিনিষ্ক্ষেপ করণ ও নিজেকে প্রশ্ন করণ-এগুলি কি সত্য?

আমরা যখন কোন বিষয়কে সত্য বলে বিশ্বাস করি, তখন আমাদের জীবনে তার প্রভাব

আছে বলেই, উক্ত ধারণা বদ্ধমূল হয়ে যায়। শত শত বৎসর পূর্বে, মানুষ বিশ্বাস করত, যে পৃথিবীর পৃষ্ঠদেশ সমতল এবং এটা সত্যি মেনে নিয়ে, সেইমত আচরণ করত। এই সঙ্কীর্ণ ধারণা একসময় ভেঙ্গে পড়ল এবং মানসিকতার প্রসার ঘটল, মানুষ বুঝতে শিখলো, পৃথিবী কোনদিনই সমতল ছিলনা।

অর্থ সম্বন্ধে আমাদের বিশ্বাসের সত্যতা অনেকটা একইরকম। এই সীমাবদ্ধ বিশ্বাসগুলিকে সত্য বলে মেনে নিয়ে, তা এক সঙ্কীর্ণ মানসিকতার জন্ম দেয়। আমাদের প্রথম পদক্ষেপ হল, এই ধারণাগুলিকে সত্য বলে বিশ্বাস না করা। যদি না হয়, তাহলে প্রথম পদক্ষেপে ফিরে যাওয়া যাক।

প্রতিটি মানুষের ক্ষেত্রে, সবকিছু সত্য নয় এবং একইভাবে, ধারণাগুলি যে আমাদের ক্ষেত্রে সত্যি হতেই হবে, একথা মনে করার কোন কারণ নেই। উদাহরণ স্বরূপ, প্রতিটি ধারণার একটি করে ব্যতিক্রম আলোচনা করলে বিষয়গুলি পরিস্কার হয়ে যাবে।

টাকায় টাকা বাড়ে

একটি স্বপ্নের দরকার, এমন একটি স্বপ্ন, যার মধ্যে থাকবে লাভ করার অদম্য আবেগ। এই আবেগ, পৃথিবীর যেকোন আকাঙ্ক্ষিত স্বপ্নকে বাস্তবে রূপান্তরিত করতে পারে। এরকম বহু গল্প আপনি খুঁজে পাবেন, যেখানে একজন মানুষ, শূন্য হাতে শুরু করে, শেষ অবধি প্রচুর অর্থ উপার্জনে সক্ষম হয়েছেন। পাশাপাশি প্রচুর অর্থ নিয়ে শুরু করা কোন প্রকল্প, ব্যর্থতার অতলে তলিয়ে যাবার ঘটনাও বিরল নয়।

গরিবরা খাঁটি, টাকা খুবই নোংরা বস্তু

মানসিক ও শারীরিক শুদ্ধতার প্রসঙ্গে, দরিদ্র না ধনী এই শব্দদুটির কোন সম্পর্ক খুঁজতে যাওয়া অন্যস্তুব। সত্যি কথা অন্যভাবে বলতে গেলে, কোন ব্যক্তি যদি চান, তিনি অর্থের মাধ্যমেই এই শুদ্ধতাকে আরও বেশি প্রস্ফুটিত করতে পারেন।

সহজভাবে বলতে গেলে, শুধুমাত্র অর্থ-উপার্জনের চিন্তা পরিভ্রাণ করে, অন্য বহু উপায়ে, চিন্তা জীবনের প্রসার ঘটিয়ে, আমাদের স্বপ্নগুলিকে সফল করতে পারবো। এমন কতকগুলি ক্ষেত্রে, আমরা সুযোগের সন্ধান পাবো, যা আমরা পূর্বে কখনও কল্পনাও করিনি।

বহু ক্ষেত্রে যাওয়া, পীড়াদায়ক দরিদ্রতার উদাহরণ আমরা জানি, যার সাথে সত্যতার কোন সম্পর্ক নেই। আবার গরিব মানেই যে অসৎ এবং ধনীরা কখনও অসৎ হতে পারেন না, একথাও কোন যুক্তি নেই। তাই সত্যতা বা শুদ্ধতার প্রসঙ্গে ধনী ও দরিদ্রের স্তর খুঁজতে যাওয়া অনুলক। এই বিষয়গুলির সাথে অর্থের নোগাযোগ খুবই সামান্য।

মানুষ, সমৃদ্ধশালী ব্যক্তিদের ঘৃণা ও অপছন্দ করে

কোন কোন মানুষ ঘৃণা করে, একথাটা ঠিক। সেভাবে দেখতে গেলে, কিছু কিছু মানুষ বৃষ্টি পড়লেও বিরক্ত হয়। কিছু মানুষ আছেন, যারা ঘৃণাকর পছন্দ করেন। কোন কারণ ছাড়াই ঘৃণা করা, তাদের একটা অভ্যাস। এধরনের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যযুক্ত মানুষরা ঘৃণা করবেনই। কোন কারণ না থাকা সত্ত্বেও, তারা ঘৃণা করার কারণ ঠিক খুঁজে বার করবেন। তাদের মধ্যে লুকিয়ে থাকা হিংসা, শুধুমাত্র টাকার জন্য নয়, অন্য কোন কারণেও ঘৃণার উদ্বেগ ঘটায়। এই ধরনের আচরণের কোন যুক্তিযুক্ত ব্যাখ্যা দেওয়া যায় না। কোন কোন ক্ষেত্রে, মানুষ আবার বিত্তশালী ব্যক্তিদের শ্রদ্ধাও করেন। এই শ্রদ্ধার পেছনে হয়তো যথেষ্ট কারণ আছে, যা ক্ষুদ্র মানুষদের 'না থাকা কোডের কারণের' চেয়ে অনেক বেশি যুক্তিযুক্ত। তাদের অহেতুক রাগ করা, আপনি ঈশ্বরের আশীর্বাদরূপে গ্রহণ করণ, যে আশীর্বাদ আপনার মধ্যে স্বপ্ন সফল করার জেদ অনেকগুন বাড়িয়ে দেবে। আপনি হয়তো শুনে আশ্চর্য হবেন যে, এই সঙ্কীর্ণমনা মানুষগুলি, শুধুমাত্র নিজের হিংসা বজায় রাখতে, সহজাত আকাঙ্ক্ষাও অস্বীকার করেন। আসল কথা হল, কিছু মানুষ আছেন যারা, আপনি যেকোন কাজ করণ না কেন, আপনার ওপর অসন্তুষ্ট হবেন। এদের কথায় কর্নপাত না করে নিজের লক্ষ্যে এগিয়ে যান।

ধনী ব্যক্তির চালবাজি হয়

ধনী, দরিদ্র উভয় শ্রেণীর মানুষদের মধ্যেই চালবাজি, মতলববাজি মানুষ

পাওয়া যাবে। মানুষের মধ্যে বেঁচে থাকা আত্ম-অহংকার, বিদ্বেষ, অনিষ্টকর সঙ্কীর্ণ মানসিকতা, মানুষকে মতলববাজি করে তোলে। এরজন্য অর্থকে দায়ী করা যায় না।

চালবাজি মানুষগুলিকে, তাদের সঙ্কীর্ণ মানসিকতার জন্য যথেষ্ট মানসিক যন্ত্রনা পেতে হয়। অর্থের আগমন হলেই যে সঙ্গে সঙ্গে চালবাজি হতে হবে, এককম কোন অমৃদ যুক্তি, অর্থহীন।

অর্থ উপার্জনের জন্য প্রচুর শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ প্রয়োজন

বহু গল্প প্রচলিত আছে, যেখানে আমরা দেখতে পাবো, একজন হ্যাঙ্গো খুব অল্পশিক্ষিত বা অশিক্ষিত কিংবা কোন খুব নিম্নমানের বিদ্যালয় থেকে পড়াশোনা করেছেন, কিন্তু জীবনের বৃহত্তর ক্ষেত্রে সফলতা পেতে তার, এগুলি কোন বাধা হয়নি। আবার আকাশছোঁয়া শিক্ষাগত যোগ্যতা নিয়ে, বহু মানুষ, শুধুমাত্র স্বচ্ছদৃষ্টিভঙ্গির অভাবে, দরিদ্র জীবনযাপন করছেন।

মূল কথা হল, জীবনের প্রতি সচেতন ও সপ্রতিভ হন। আমাদের স্বপ্ন সফল করতে, স্বপ্নগুলির প্রকৃতি ও ভবিষ্যৎ সম্পর্কে স্বচ্ছ দৃষ্টিভঙ্গির প্রয়োজন। প্রকৃত ধারণা থাকলে ও সপ্রতিভ হলে, সেই বিষয়ে খুব অল্প পরিমাণ শিক্ষা, তথ্য ও পারদর্শিতা, সফলতা লাভের জন্য যথেষ্ট। কাগজে কলমে বড় ডিগ্রী থাকা মানেই-সফলতার লক্ষ্যে পৌঁছে যাওয়া, এ ধারণা অর্থহীন। তাই অশিক্ষিত হলেই যে অর্থ উপার্জন অসম্ভব, একথা ঠিক নয়।

অর্থ, ভালোবাসা কিনে দিতে পারেনা

একটি প্রবচন আছে "যারা বলেন টাকা ভালোবাসা কিনতে পারেনা, আসলে তারা ঠিক কোথায় কিনতে পাওয়া যায়, সেই ঠিকানা জানেন না"।

ভালোবাসার বহিঃপ্রকাশ, অর্থের মাধ্যমে প্রকাশ করলে, তা সমভাবে ভালোবাসারূপে ফিরে আসে।

আপনি অর্থ সঙ্গে করে নিয়ে যেতে পারবেন না

হয়তো কথাটা ঠিক। কিন্তু একটু অন্যভাবে দেখলে এটাও তো ঠিক, যে যখন আপনি চলে যাবেন, তখন অর্থ সঙ্গে করে নিয়ে যাবার কোন প্রয়োজনই থাকবে না।

অর্থ অহেতুক দায়িত্ব বহন করে

আপনার কাছে পর্যাপ্ত পরিমাণে অর্থ থাকলে, বহু মানুষকে আপনার দায়িত্বের অংশীদার-রূপে পাশে পাবেন, যারা

আপনার সাথে কাঁধে-কাঁধ মিলিয়ে, আপনার দায়িত্ব ভাগ করে নেবেন। একথাটা সত্যি যে, 'সামর্থ' মানুষের দায়িত্ব ও কর্তব্যবোধ অনেকাংশে বৃদ্ধি করে। কিন্তু শুধুমাত্র টাকা থাকলেই আপনি বড় যোগ্য মানুষকে সাথে পাবেন, যারা আপনার থেকেও দক্ষ ভাবে, ওই দায়িত্বপূরণে সক্ষম।

অর্থ উপার্জন করতে গেলে অমানসিক পরিশ্রম করতে হয়

জীবনে বেঁচে থাকার জন্য, দরিদ্র ব্যক্তিদেরও প্রচণ্ড পরিশ্রম করতে হয়। কঠোর পরিশ্রম ছাড়া, জীবনে কোন সাফল্য আসতে পারে না। যে কোন ধরনের স্বপ্ন, সফলতাপ্রাপ্তির পিছনে, কঠোর পরিশ্রম লুকিয়ে থাকে। সফলতা প্রাপ্তি, জীবনে এমন এক আনন্দ বয়ে আনে, যখন সেই পরিশ্রম আর যন্ত্রনাদায়ক বলে মনে হয় না। জীবনে কোন লক্ষ্য না থাকলে, এই পরিশ্রম আরও বেশি ভারী মনে হয়। আপনার স্বপ্নের সঠিক লক্ষ্যকে অনুসরণ করে, আরও বেশি পরিশ্রম করণ ও অনেক বেশি অর্থ উপার্জন করণ। এমন অর্থ উপার্জন করণ, যা অন্য মানুষের সহায়তার কাজে আসতে পারে।

অর্থ-ই সবকিছু নয়

কোন সীমাবদ্ধতার জন্য, অর্থ উপার্জনে অক্ষম কিছু কিছু মানুষদের ক্ষেত্রে, এটি একটি ভালো অভ্যুত্থান। হ্যাঁ একথাটা ১০০% সত্যি যে অর্থই সবকিছু এনে দিতে পারেনা। কিন্তু অর্থ কিছু তো দিতে পারে, যা আমাদের স্বপ্নগুলি বাস্তবায়িত করতে অনেকটা সাহায্য করে। তাহলে এই কিছু দিতে পারাটাই মূল্যও নেহাত কম নয়।

জীবনে আনন্দ পেতে টাকা লাগেনা

একথাটা ঠিক, অর্থ ছাড়াই বহুভাবে আমরা আনন্দিত হয়ে থাকি। এর সাথে সাথে, পৃথিবীতে বহু উৎকৃষ্ট বস্তু আছে, যা আমাদের জীবনে আনন্দের পরিবেশ বহন করে আনে এবং এগুলিকে একমাত্র অর্থের বিনিময়ে কিনতে হয়। অর্থের বিনিময়ে কেনা কোন আনন্দ, পূর্বোক্ত আনন্দগুলির থেকে কোন অংশে কম নয়।

তাহলে অর্থ-উপার্জনের বিরুদ্ধে এমন কোন যুক্তি পাওয়া যাচ্ছে না, যা আমাদের মধ্যে অর্থ উপার্জনের ইচ্ছাকে অবদমন করতে পারে। তাই এখন থেকে উপরিউক্ত কোন প্রথাগত চিন্তা মনে উদয় হলে, সঙ্গে সঙ্গে সেগুলিকে বর্জন করণ। অর্থ, সম্পর্কিত ক্ষোভ, ভয়, অপরাধবোধ, লজ্জা ইত্যাদি অনুলক ও অযৌক্তিক ধারণা, মানুষকে দারিদ্রতার অতল গহ্বরে ঠেলে দেয়।

আমি অর্থ উপার্জনের যোগ্য নই, এই মানসিকতা ভাগ করণ। আপনার মধ্যে কোন সীমাবদ্ধ ধারণার উদয় হলে, তাকে সঙ্গে সঙ্গে যুক্তি দিয়ে প্রতিহত করণ। মনকে যুক্তি দিয়ে বোঝান।

যেহেতু অনেক মিথ্যা ধারণা, যুগ যুগ ধরে আমাদের মনে গেঁথে দেওয়া হয়েছে,

একটি স্বপ্নের দরকার, এমন একটি স্বপ্ন, যার মধ্যে থাকবে লাভ করার অদম্য আবেগ। এই আবেগ, পৃথিবীর যেকোন আকাঙ্ক্ষিত স্বপ্নকে বাস্তবে রূপান্তরিত করতে পারে।

সেইহেতু এই ধারণাগুলির সমর্থনে, চারিদিকে বহুল প্রচার শুনতে পাবেন। তাই মন থেকে অবাস্তব ধারণা সরিয়ে দিয়ে, যুক্তিযুক্ত ধারণার উদ্ভেক, এক কঠিন কাজ।

প্রথম থেকে, যে যে বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করা হল, তার প্রতিটি পদক্ষেপ, একটি আনন্দপূর্ণ, সমৃদ্ধশালী, স্বাস্থ্যকর, জীবনের অঙ্গিকার বহন করে।

ধারক হিসাবে আত্মপ্রকাশ করণ

নিজেকে একটি ছোট বর্ণা রূপে কল্পনা করণ। যার থেকে আপনি আপনার সাধ ও সাধ্য অনুযায়ী 'প্রাচুর্য', জলের আকারে সংগ্রহ করতে পারবেন। আপনার মানসিকতা যদি একটি ক্ষুদ্র পাত্রের হয়। তার থেকে আপনি সেই পরিমাণ সম্পদ দাবী করতে পারবেন। আপনার চিন্তাধারা যদি বড়সর জলাধার হিসাবে গননা করেন, তাহলে আপনার অন্তরের মধ্যে লুকিয়ে থাকা সম্পদ, সকলের মধ্যে বিতরণ করলেও ফুরিয়ে যাবে না।

সহজ কথা হল, ক্ষুদ্র পাত্রের জল নিজের জন্যই যথেষ্ট নয়। অন্যদিকে একটি বড় জলাশয়, সকলের তৃষ্ণা মেটাতে পারে। তাহলে একটি পাত্রের ক্ষেত্রে যা সত্য, অর্জিত সম্পদের ক্ষেত্রে তা সত্যি হবেনা কেন? কেন আপনি আপনার সামর্থ অনুযায়ী, সুস্বাস্থ্য, সম্পদ, ভালোবাসা, শিক্ষা, প্রাচুর্য, আনন্দ, ইত্যাদির অধিকার পাবেন না। এর সবকিছু যদি, আপনার নিকট যথেষ্ট পরিমাণে থাকে, তাতে ক্ষতি কি? তাহলে আপনার সামর্থ থাকা সত্ত্বেও, কেন প্রাচুর্যের সম্ভাবনা থেকে দূরে সরে যাচ্ছেন? আমাদের ক্ষুদ্র পাত্ররূপী, সীমাবদ্ধ, মানসিকতা, এই উত্তর সন্ধানের, একমাত্র অন্তরায়।

আমরা জানি, বিষয়টিকে এভাবে ভাবা হয়না। উপরন্তু এটা ভাবা হয় যে, একটি ক্ষুদ্র পাত্রের জলও সাবধানে রাখলে, দীর্ঘদিন পতনের হাত থেকে রক্ষা করা

যায়। ধারণাটি একটি বিভ্রান্তি ছাড়া আর কিছুই নয়। এই ধারণা এমন এক অলীক মায়া, যা মানুষের মনকে ভুলিয়ে রাখে। তৎসত্ত্বেও এই মায়া সবসময় আমাদের দৃষ্টিশক্তিকে আকর্ষণ করে রেখেছে।

যদি আমরা আমাদের আনন্দ, সমৃদ্ধি, স্বাস্থ্য ও অন্যান্য অধিকার, যথেষ্ট পরিমাণে পেতে চাই, প্রথমে আমাদের ওই বিষয়গুলি সম্পর্কে খোলা মনে ও অনেক বড় করে ভাবতে শিখতে হবে।

দৃঢ়ভাবে বা যথার্থভাবে উপরিউক্ত বস্তুগুলির সমর্থনের মাধ্যমে, আমাদের স্বপ্নগুলি সফল করা সম্ভব। এই সমর্থন আসবে, কোন একটি বিষয় সম্পর্কে পরিপূর্ণ ও ইতিবাচক মানসিকতা থেকে।

কোন বিষয় সম্পর্কে অলীক ধারণা থাকলে, সত্য কখনও আত্মপ্রকাশ করতে পারেনা। তাই পরিচ্ছন্ন দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে, একটি সম্মতিসূচক প্রতিজ্ঞার দরকার।

এই দৃঢ়-প্রতিজ্ঞা মানসিকতা, সবসময় বর্তমানের কথা বলে। বলে "আমি আছি", "আমি থাকবো" একথা কখনও বলে না। কখনও বলে না "আমার চাই" সবসময় বলে "আমার আছে"। আমরা যদি ভাবতে থাকি "আমরা কি পার" বা "আমরা কি হতে যাচ্ছি" তাহলে এর মধ্যে কোন দৃঢ়-ইতিবাচক মানসিকতা প্রকাশ পেলো না। আমাদের ভাবতে শিখতে হবে, আমরা যা চাই তা আমাদের কাছেই আছে।

তাহলে এমন এক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করণ যার মধ্যে-আনন্দ, ভবিষ্যৎ, সমৃদ্ধি, ভালোবাসা দেওয়া-নেওয়া, জ্ঞান, প্রভৃতি আমাদের আকাঙ্ক্ষিত বস্তুগুলি ইতিমধ্যে বর্তমান। যে ধারণার দ্বারা সীমাবদ্ধ

প্রশ্নগুলিকে দৃঢ়ভাবে ধরে আঁহান করা যায়। যার সাহায্যে ওই সঙ্কীর্ণ মানসিকতাগুলি দূরে সরে যাবে।

'দৃঢ় বিশ্বাসের সাথে সমর্থন' হল একটি উচ্চ চাপ যুক্ত পরিস্কার জলধারা। আপনি একটি বন্ধ নালী, কল্পনা করণ। এমন এক নালী যার মধ্যে ময়লা জমে জল প্রবাহিত হতে পারছে না। আপনার স্বচ্ছ চিন্তাধারা, ওই জমে যাওয়া ময়লা চিন্তাগুলির ওপর বার বার চাপ সৃষ্টি করবে।

একসময় দেখবেন, সত্যি ও স্বচ্ছ চিন্তার প্রবাহে, আপনার মনে, জমে বন্ধ হয়ে পড়ে থাকা নালীপথটির মুখ খুলে গেছে। তাই বার বার ইতিবাচক চিন্তা করলে, মনের মধ্যে সীমাবদ্ধ নেতিবাচক চিন্তাগুলি ধুয়ে সাফ হয়ে

কঠোর পরিশ্রম ছাড়া, জীবনে কোন সাফল্য আসতে পারে না। যে কোন ধরনের স্বপ্ন, সফলতাপ্রাপ্তির পিছনে, কঠোর পরিশ্রম লুকিয়ে থাকে।

যানে। মনের নালী পথে, অযোগ্যতা, আঘাত করার চিন্তা, রাগ, ভয়, অপরাধী মনোবৃত্তি ইত্যাদি দূষিত মননের মত জন্মে থাকে।

সমৃদ্ধিশালী হতে এবং বিশেষ করে প্রাচুর্য্যতাকে উপভোগ করতে, আমাদের সম্পদের মূল্য বুঝতে হবে। আমাদের কাছে হয়তো ১০০,০০০ কারণ আছে, যা আমাদের সমৃদ্ধিশালী হতে বাধা দিচ্ছে। আমরা কখনও এই কারণগুলিকে স্বচ্ছ মানসিকতা দিয়ে বিচার করিনা। শুধুমাত্র এদের ভুলে যাই। এই ভুলে যাওয়া আমাদের জন্য কোনও সফল বহন করেনা।

আমরা যখন সম্পদের ওকত্ব বুঝাবো, সম্পদ আমাদের কাছে থাকা দেবে। আমরা যখন প্রাচুর্য্যতার সংজ্ঞা বুঝতে পারবো, তখন আমাদের কাছে ইতিমধ্যে যে সম্পদ বর্তমান, তা আমরা উপভোগ করতে পারবো। তাই ওকত্ব উপলব্ধি করার মধ্যে, সম্পদ-প্রাপ্তির চাবিকাঠি লুকিয়ে আছে।

যদি আমরা, সম্পর্ক, গাড়ি, ভবিষ্যৎ, জীবন, এই মূল্যবান শব্দগুলির ওকত্ব অনুভব করতে পারি, তবেই আমরা এগুলিকে মূল্য দেবো ও এগুলি প্রাপ্তির জন্য অস্থির হয়ে উঠবো, এটাই স্বাভাবিক। কোন বস্তু লাভ করার আগে, তার মূল্য বোঝা সবচেয়ে বেশি জরুরী।

মূল্যবোধ ও আত্ম-বিশ্বাস বা আত্মভিমান, এই শব্দগুলির মধ্যে পার্থক্য নিরূপণ করা যাক। আত্ম-বিশ্বাস ও আত্মভিমান হল একটি অনুভূতি, যার দ্বারা "আমরা কি" বা "আমাদের কাছে কি আছে" তা আমরা উপলব্ধি করতে পারি। আর মূল্যবোধ হল একটি বক্তব্য, যা আমাদের এই অনুভূতিগুলিকে দৃঢ়ভাবে সমর্থন করে। এই দুটি শব্দের অর্থ, প্রায়ই মানুষের মনে বিভ্রান্তির কারণ ঘটায়।

বেশি করে কোন কিছু পাওয়া এবং বেশি করে কিছু করা, এই মূল্যবোধকে উন্নত করে। আবার যা আমাদের কাছে আছে ও আমরা যা হয়েছি, তা বেশি করে উপভোগ করা, আমাদের আত্মভিমান ও আত্ম-বিশ্বাসকে প্রবল করে তোলে।

প্রথমে আপনার ধারক-পাত্রটি সম্পর্কে উপলব্ধি করতে শিখুন। আপনার কাছে যতটা আছে বা আপনি যতটা করেছেন, তা আমাদের বর্তমান মূল্যবোধের মাপকাঠি।

প্রতিশ্রুতি ও সৃষ্টি

"জগতে যা যা উপাদান আমাদের

প্রয়োজন, তা প্রায় সবই অন্য মানুষের দ্বারা কৃষ্ণিগত এবং আমাদের যা দরকার তা যদি পেতে চাই, তাহলে সেই উপাদান, অন্যদের থেকে কেড়ে নিতে হবে"-এ ধরনের একটি কাল্পনিক কাহিনী প্রচলিত আছে। যারা এই ধরনের রূপকথায় বিশ্বাস করেন, তারা যুদ্ধ এবং প্রতিযোগিতাকেই, তাদের আকাঙ্ক্ষিত ফল লাভের একমাত্র উপায় হিসাবে বেছে নেন। স্বপ্ন সফল করতে, ছিনিয়ে নেওয়া মনোবৃত্তি, তাদের উৎসাহিত করে।

কজন চান, যে আমাদের কাছে যতটুকু আছে ততটুকু দিয়ে ওকত্ব করি? কেউ না। আমরা সকলেই চাই প্রথমে বল প্রয়োগ করে কেড়ে নিতে। না পারলে ছনের আশ্রয় নিতে। এক কথায় ছলে, বলে, কৌশলে, যেভাবে হোক, লাভ করার এই প্রচেষ্টাকে বলে প্রতিদ্বন্দ্বিতা।

প্রতিদ্বন্দ্বিতা ছাড়াও আর একটি পথ আছে। আর একটি পদ্ধতি আছে, যার দ্বারা আমরা আমাদের লক্ষ্য, স্বপ্ন এবং টাকাপয়সা বা অন্যান্য ইচ্ছাগুলিকে, বাস্তব করে তুলতে পারি।

এই পদ্ধতিটি হল 'সৃষ্টি'

'সৃষ্টি' অর্থে বোঝানো হল 'প্রায়-শূন্য থেকে শুরু করে, কিছুটা তৈরি করা'। 'প্রায়-শূন্য' কথটা বলা হল কারণ, আমাদের মধ্যে অন্তর্নিহিত শক্তি ও সৃষ্টি করার মানসিকতা, কিছুটা হিসাবে ধরা হয়েছে। কিন্তু বাস্তবরূপ পাবার পূর্বে, এই শক্তি, কিছুটা হিসাবে গননা করা যাবে না।

অনোর থেকে কিভাবে কেড়ে নেওয়া যায়? এ মানসিকতা বর্জন করে, লক্ষ্য পৌছাতে, আমাদের একটি প্রগ্ন করা উচিত, সেটা হল-কিভাবে আমরা নিজেদের সৃষ্টি করতে পারি?

স্বস্তিকারক পরিস্থিতি

আমরা যখন বিভিন্ন পদ্ধতিতে, বিভিন্ন আচরণে ও বিভিন্ন রকমের আয়ের মাধ্যমে আমাদের লক্ষ্য পৌছাবার চেষ্টা করবো, তখন আমাদের মধ্যে একটি অস্বস্তিকর অনুভূতি জন্ম নেবে। এটিও পদ্ধতিটির একটি অংশ হিসাবে মনে রাখুন।

স্বস্তিকারক পরিস্থিতি হল এমন এক অবস্থা, যেখানে কাজ করতে আমরা নিশ্চিত বোধ করি। চিরাচরিত রীতীর বাইরে বের হয়ে এসে, নতুন কিছু

অন্যরকমভাবে শুরু করতে গেলে, আমরা একটি অস্বস্তিকর অবস্থার মধ্যে পড়ি।

কমবেশি ভয়, অনিশ্চয়তা, মূল্যবোধ হীনতা, রাগ ইত্যাদি প্রবৃত্তিগুলি আমাদের মধ্যে এই অস্বস্তিকর অনুভূতির জন্ম দেয়।

বস্তু মানুষের মধ্যে নতুন কিছু শুরু না করার ইচ্ছা, এই অস্বস্তিকর অনুভূতির প্রকৃত কারণ। এই অবস্থাকে অতিক্রম করে, লক্ষ্য পৌছাতে পারলে, মানুষ সবচেয়ে বেশি স্বস্তিকর অনুভূতি জন্ম করতে পারে।

সফলতা পেতে গেলে জীবনের প্রতিটি মুহূর্ত মূল্যবান। প্রতিটি মুহূর্তের প্রতিটি পদক্ষেপে, লক্ষ্য স্থির করে এগিয়ে যাওয়া উচিত। মধ্যিকানে বাধার মত উদয় হওয়া অস্বস্তিকর পরিস্থিতিগুলি অতিক্রম করা, আমাদের কাছে একটি পরীক্ষা। এই এগিয়ে যাওয়ার পথটি মোটেও সুখকর নয়, কিন্তু লক্ষ্য পৌছাবার পর সাক্ষ্যের ভূমি, সারাজীবন ধরে হৃদয়কে ঘিরে থাকে।

আরামদায়ক সময়গুলি আমাদের লক্ষ্য পৌছাবার পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। আরামদায়ক অনুভূতি গুলি, সবসময় এটা করতে নেই ধরনের নেতিবাচক খবর পাঠাতে থাকে। আমরা যখনই নতুন কিছু করতে যাই, আমাদের আরামদায়ক অলস অনুভূতি গুলি, তখনই প্রতিক্রিয়া দেখায়। মনের মধ্যে আরামে ঘুমিয়ে থাকা ভয়, রাগ, মূল্যহীনতা, আঘাত করার চিন্তা ইত্যাদি অনুভূতিগুলি জেগে ওঠে ও বাধা দেয়। তাই এই অনুভূতিগুলিকে দূরে সরিয়ে দেবার যাবতীয় পদ্ধতি, প্রথমে আমাদের রপ্ত করতে হবে। আমাদের মনে রাখতে হবে আমরা যা করছি, তা বৃহত্তর স্বাচ্ছন্দ্য প্রাপ্তির জন্য করছি।

আসলে এই স্বস্তিকারক অনুভূতি, আমাদের জীবনে সফলতা লাভের পথে একটি অন্যতম প্রধান বিষয়। এই অনুভূতিটিকে আমরা ইতিবাচক ভূমিকা দিলে, অনেক বেশি সফল পেতে পারি, কিন্তু এর সীমাবদ্ধ ধারণাগুলিকে প্রশ্রয় দিয়ে, আমরা এর ভুল ব্যবহার করি।

আমাদের শৈশবকাল থেকেই, আমরা কতকগুলি সীমাবদ্ধতার মধ্যে বাধা পড়ে যাই। অভিভাবকগণ, তাদের চোখের আড়ালে নিশ্চিত হতে, শিশুদের বলেন, নতুন কিছু কোর না। একটি শিশুর সীমাবদ্ধ চিন্তাভাবনা কখনও

আত্ম-বিশ্বাস ও আত্মভিমান হল একটি অনুভূতি, যার দ্বারা "আমরা কি" বা "আমাদের কাছে কি আছে" তা আমরা উপলব্ধি করতে পারি। আর মূল্যবোধ হল একটি বক্তব্য, যা আমাদের এই অনুভূতিগুলিকে দৃঢ়ভাবে সমর্থন করে।

নলে দেয় না যে দুখপান ও বিষপানের মধ্যে পার্থক্য কি, কিংবা রাস্তায় খেলা উচিত না খেলার মাঠে খেলা উচিত। তাদের নিরাপত্তার জন্য, শিশুরা অভিভাবকদের থেকে শেখে- "যদি নতুন কিছু হয়, সেটা কোর না"। এই বয়স থেকেই, লক্ষ্যের গড়ি কেটে দেবার মত সীমাবদ্ধতা, নতুন কিছু করতে গেলেই তাদের মনে ভয়ের উদ্রেক ঘটায়।

একটু বড় হতেই আমরা বুঝতে পারি যে, কোন নতুন কাজটি আমাদের পক্ষে ক্ষতিকারক অথবা কোন নতুন কাজটি আমাদের জীবনে উদ্ভেজনা বহন করে আনে। তখনও আমাদের কেউ বলে দেয় না "যাইহোক, এখন থেকে, নতুন কিছু করতে গেলে, তোমার মধ্যে জাগ্রত হওয়া অস্বস্তিকর অনুভূতি ওলিকে তুমি, অতিরিক্ত হাতিয়ার হিসাবে ব্যবহার করতে পারো।"

তাই মানসিকতা বদলাতে গেলে, কিছুটা সময় অবশ্যই খরচ হবে, সৌভাগ্যবশতঃ স্বপ্নসফল করার জন্য, জীবনে চলার পথে আমাদের সামনে বহু সূযোগ আসে। কিন্তু প্রত্যেকবারই ভয়, রাগ, মূল্যহীনতা, ক্ষতিকারক ইচ্ছা, অপরাধবোধ ইত্যাদি অনুভূতির উদয় হয়। এই ধরনের অনুভূতির উদয় হলে, আমাদের সামনে দুটি পথ খোলা আছে-

প্রথমটি পলায়ন মনোভূতি দ্বিতীয়টি এই সকল অনুভূতি ওলিকে ইতিবাচক ভূমিকা দেওয়া।

ভয়কে আমরা অজানা কোন কাজের জন্যে উদ্ভেজনা রূপে গ্রহণ করতে পারি, যা নতুন পরিস্থিতিতে আমাদের মনে শক্তি যোগাবে। অপরাধবোধ আমাদের ব্যবহারের পরিবর্তন ঘটাবে কিংবা আমাদের ব্যবহার সম্পর্কে ভুল ধারণাগুলি শুধরে দেবে।

মূল্য বোঝার ক্ষমতা আমাদের পথপ্রদর্শন করবে না। আমাদের শুধু বুঝতে হবে, যেকোন মূল্যে, লক্ষ্যে আমাদের পৌছাতেই হবে।

আঘাত প্রাপ্ত মানসিকতা।

আমাদের মনে করিয়ে দেবে যে, আমাদের কতটা সতর্ক হওয়া উচিত। সতর্ক ছিলাম না বলেই, আমরা আঘাত প্রাপ্ত হয়েছি।

এই আঘাত, সচেতনতাকে ফিরিয়ে আনবে। আমরা নিজেদের সম্পর্কে আরও বেশি সচেতন ও সহানুভূতিশীল হব। চলার পথে সৃষ্টি হওয়া ক্ষতগুলিকে

সারিয়ে তুলবো। উদ্ভূত রাগ, আত্ম-সহানুভূতি পরিবর্তন, ঘটাবার শক্তি হিসাবে রূপ দেওয়া যায়। একটি দৃঢ় প্রতিজ্ঞা, স্থায়ী ও ধারাবাহিক পরিবর্তন যা লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে নিয়ে যাবে। আমরা যখন মনের মধ্যে উদ্ভূত ক্রোধটিকে বাইরে বের হতে বাধা দিই, তখন তা বোতলে বন্ধ বিস্ফোরণের মত শক্তিশালী হয়ে ওঠে। আমাদের লক্ষ্যবস্তু প্রাপ্তির জন্য, এই ক্রোধটির বিস্ফোরণ ঘটান, কাজের মাধ্যমে।

অস্বস্তিকর পরিস্থিতি ও প্রতিকূল পরিবেশে স্থির থাকা, সাঁতার শেখার মত। কিন্তু একমাত্র জলের মধ্যেই আমরা সাঁতার শিখতে পারি। এর জন্য আমরা জল খাই, ডুবে যেতে যেতে আবার ভেসে উঠি ও একসময় দেখি, আস্তে আস্তে জলের প্রতি আমাদের ভয়টি চলে গেছে এবং আমরা বেশ স্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করছি। যেমন জলে না নামলে আমরা, সাঁতার কি? বা কিভাবে প্রতিকূল অবস্থাগুলি কাটিয়ে ওঠা যায়, এগুলি উপলব্ধী করতে পারবো না। একইভাবে নতুন কোন কাজ শুরু করা আগে, কি কি সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে ও তার সমাধান কি, এ সম্পর্কে কোন পরিস্কার ধারণা আমরা পাবো না।

আমাদের পৈশবকাল থেকেই, আমরা কতকগুলি সীমাবদ্ধতার মধ্যে বাধ্য পড়ে- "যাই। অভিভাবকগণ, তাদের চোখের আড়ালে নিশ্চিত হতে, শিশুদের বলেন, নতুন কিছু কোর না। একটি শিশুর সীমাবদ্ধ চিন্তাভাবনা কখনও বলে দেয় না যে দুখপান ও বিষপানের মধ্যে পার্থক্য কি, কিংবা রাস্তায় খেলা উচিত না খেলার মাঠে খেলা উচিত।

অমূল্য কথা, অ-মূল্য পাতায়

মানুষের মুখ হল তার মনের প্রতিচ্ছবি।

প্রবাদ

একটি সুন্দর মুখ সকল কাজের ছাড়পত্র।

থমাস এডিসন

বিশ্বাস পাহাড়কে টলিয়ে দেয়।

প্রবাদ

বিশ্বাস এমন এক স্থান, যেখানে কোন যুক্তি খাটে না।

এলফ্রেড লর্ড টেনিসন

কর্তব্যবোধ ও প্রয়োজন, এই দুটি শব্দের ওপর ভালোবাসার মূল স্তম্ভটি দাঁড়িয়ে আছে।

নভকভ

সকল মানুষকে, কিছুদিনের জন্য বোকা বানানো যায়। কিছু মানুষকে, চিরদিনের জন্য বোকা বানানো যায়। কিন্তু সকল মানুষকে,

চিরদিনের জন্য বোকা বানানো যায় না।

আব্রাহাম লিঙ্কন

ঈশ্বর হলেন সাহসী মানুষের আশা, কাপুরুষদের আশ্রয়স্থল নয়।

এটওয়ার্ড

জীবন বা মৃত্যু, কোনটাই একজন ভালো মানুষের ক্ষতি করতে পারেনা।

সক্রেটিস

একজন অলস মানুষকে, তার স্বাস্থ্যের জন্য তারিফ কোরনা।

বিয়াস অফ প্রিন্স

টাকার দুটি চরিত্র আছে, একদিকে সে বাধ্য চাকর, অপরদিকে শয়তান শিক্ষক।

বর্নহর্স

জীবনে নষ্ট করার মত সময় খুবই কম পাওয়া যায়।

এমারসন

যখন আমি আয়নায় মুখ দেখতাম, তখন ভাবতাম বেঁচে থাকার মানে কি? যেদিন থেকে সারা পৃথিবীর মধ্যে নিজেকে দেখতে শুরু করলাম, সেদিন থেকে বেঁচে থাকার হাজার কারণ খুঁজে পেলাম।

জোয়ানা ফিন্ড

আমরা তখনই হতাশ হই, যখন আমরা অবাক হতে ভুলে যাই।

শঙ্করাচার্য

মনের শান্তির জননী হল পবিত্রতা।

ঋষি-অরবিন্দ

এক পয়সা জমানো মানে, এক পয়সা রোজগার করা।

প্রবাদ

গরমকালে মুগ-ডাল ফলন, আরও বেশি লাভজনক

মুগ-ডাল হল, একটি অতি প্রয়োজনীয় শিখ গোষ্ঠীয় (লেগুমিনোসী) শস্য, যা প্রায় ভারতের সর্বত্র উৎপন্ন হয়। পূর্বে মুগ-ডালকে একটি বর্ষাকালীন শস্য হিসাবে বা গ্রীষ্ম শস্য হিসাবে ধরা হত। কিন্তু বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির সহায়তায়, এটি এখন গরমকালেও উৎপন্ন করা যায়। এই উপায়ে, গরম কালের শস্যহীন মাঠে কিংবা অতিবিক্ত পরিমাণে পড়ে থাকা জমির সাল, লাভজনকভাবে কাজে লাগানো যায়। এই সময়ে মুগ-ডালের যে প্রজাতিগুলি চাষ করা হয়, তারা খুব তাড়াতাড়ি বাড়ে ও খুব দ্রুত ফলন দেয়। ভারতের বহু স্থানে এপ্রিল থেকে জুনমাসের মধ্যে পরিশ্রম চাষ করার পর, চামচোপা জমির একটি বড় অংশ খালি পড়ে থাকে। এই সময়ে ৭০-৮০ দিনের মধ্যে মুগ-ডালের চাষ করলে, কৃষকেরা খুব অল্প খরচায় ডাল টাকা উপার্জন করতে পারবেন। গরমকালে উচ্চ তাপমাত্রা ও স্বল্প আর্দ্রতার জন্য, কীট-পতঙ্গের আক্রমণ কম হয় এবং খাব ফলে, এই সময়ে উৎপন্ন শস্যের পরিমাণ, বর্ষাকালে উৎপন্ন শস্যের থেকে অনেক বেশি হয়।

মুগ-ডাল প্রোটিন সমৃদ্ধ। সেইজন্যই বোম্বাই, এটিকে এত বেশি রান্নার কাজে ব্যবহার করা হয়। ডাল, হালুয়া ছাড়াও, আরও বহু রকমের সুস্বাদু খাদ্য প্রস্তুত করতে এই ডালের ব্যবহার বহুল প্রচলিত। মুগ-ডালে 'ভিটামিন-সি' 'বাইবো ফ্লভিন', 'থায়ামিন' প্রভৃতি পাওয়া যায়। জমিকে উর্বর করতে, জমির নাইট্রোজেন ঘটিত সারের পরিমাণ বাড়তে, মুগ-গাছের অবদান উল্লেখযোগ্য। এইসব গাছে ব্যাকটেরিয়ার প্রভাবে এমন সব 'ওটি' বা 'অবুদ' সৃষ্টি হয়, যেগুলিতে বাতাসের নাইট্রোজেন ধরা পড়ে। নাইট্রোজেন পূর্ণ অবুদগুলি মাটিতে মিশে গেলে, সেখানে যে নাইট্রোজেন ঘটিত লবণ সৃষ্টি হয়, উদ্ভিদ সেগুলিকে সহজেই শোষণ করতে পারে। কারণ বাতাসে প্রচুর নাইট্রোজেন থাকলেও, গাছের পক্ষে সেই নাইট্রোজেন সরাসরি শোষণ করা সম্ভব হয় না। মুগ-ডালকে সবুজ-শস্যসার হিসাবেও ব্যবহার করা যায়। এছাড়া শস্য মাড়াই-এর পর, গাছগুলি পশুর খাদ্য হিসাবে ব্যবহার করা যায়।

আবহাওয়া

উচ্চতাপমাত্রায় ও নিম্ন আর্দ্রতা যুক্ত আবহাওয়ায় মুগ-ডাল চাষ ভালো হতে পারে। বাৎসরিক বৃষ্টিপাতের গড় ৫০-৭০ সেন্টিমিঃ, মুগ ডালের চাষের পক্ষে যথেষ্ট। এই দিক দিয়ে বিচার করলে, রাজস্থান হল মুগ-ডাল ফলনের সবচেয়ে

ভালো স্থান।

চাষের জমি তৈরি

মুগ ডাল বালিযুক্ত দো-ভাণ মাটি অথবা ভারী দো-ভাণ মাটিতে ভালো হয়। ভালো জল নিষ্কাশন ব্যবস্থা থাকা দরকার। প্রথমবার ফসল কাটার পর, চাষের জমিটি ভালো করে দুই-বা-তিনবার খুঁড়ে নেওয়া উচিত।

বীজ ও বীজবপন: এই শস্যটির জন্য ২০-২৫ কেজি বীজ, প্রতি হেক্টর জমিতে প্রয়োজন হয়। মার্চ থেকে বীজবপন শুরু হয় এবং এপ্রিল মাসের মাঝামাঝি অবধি এই কাজ চলে। বীজবপন করার পূর্বে প্রতি কেজি বীজ, খিরা অথবা কাপটানের সাথে মিশিয়ে নেওয়া উচিত। বীজগুলিকে 'বাইজোবিয়াম কালচার' করিয়ে নিলে, দ্রুত হতে ভালো 'ওটি' বা 'অবুদ' জন্ম নেয়। এর জন্য ১৫০ গ্রাম ওড়, ২-২-৫ লিটার জলে মিশিয়ে ভালো করে ফোটানো হয়। এরপর মিশ্রণটি ঠান্ডা হয়ে গেলে, চার প্যাকেট প্রতি হেক্টর হিসাবে, এই বাইজো বিয়াম কালচার মিশ্রণ, বীজের সাথে মেশানো হয়। মিশ্রণটিকে বীজের সাথে এমনভাবে মেশানো হয়, যাতে প্রতিটি বীজ সমভাবে মিশ্রণের সংস্পর্শে আসে। তারপর বীজগুলিকে সরাসরি বোরের তাপ হতে বাঁচিয়ে, ছাওয়ার মধ্যে শুকানো হয় এবং সারিবদ্ধভাবে রোপণ করা হয়।

জমির সার

প্রতি হেক্টর জমিতে ২০ কেজি নাইট্রোজেন দরকার হয়। ৪০ থেকে ৫০ কেজি ইউরিয়া প্রয়োগ করে এই চাহিদা মেটানো যায়। ফসল তোলার সময়, ৪৫ কেজি ফসফরাস প্রতি হেক্টর জমিতে দরকার। শুধুমাত্র ১০০কেজি ডাই-অ্যামোনিয়াম ফসফেট, নাইট্রোজেন ও ফসফরাস, দুই-ধরনের চাহিদাই মেটাতে পারে। এগুলি খুব সস্তাও। বীজবপনের সময়, উক্ত পুষ্টিকর সার গুলি প্রয়োগ করলে, জমির উর্বরতা বৃদ্ধি পায়।

জমি চাষ করা

গরমকালে উৎপন্ন, এই মুগ-ডালগুলির জন্য পুরো জমিটিকে তিন থেকে চারবার ভালো করে চাষে নিতে হয়। প্রথমবার বীজবপন করার একমাস আগে, জমির মাটি খুঁড়ে নিতে হয়, তারপর ১৫-২০ দিন পরপর



জমির মাটি আবার কোপাতে হয়।

কীটপতঙ্গের হাত থেকে রক্ষা

প্রথমবার জমি কোপাবার সময় কিছু কীট-পতঙ্গ ধ্বংস হয়ে যায়। তারপর ১০ কেজি 'ফুওলোরিন' প্রতি হেক্টর জমিতে ছড়িয়ে নিলে ভালো ফল পাওয়া যায়।

গাছের সুরক্ষা: নীল মছি বা অন্যান্য কীটপতঙ্গের হাত থেকে গাছকে রক্ষা করতে, ২৫ কেজি 'মিথাইল-প্যারা-থিয়ন' প্রতি হেক্টরে ছড়িয়ে দিতে হয়। ওটিপোকান হাত থেকে গাছকে রক্ষা করতে, ৫% ওড়ো 'ম্যালাথিয়ন' প্রতি হেক্টরে ব্যবহার করা হয়।

৮ গ্রাম 'ট্রিপটোমাইসিন' এবং ছত্রাক ধ্বংসকারী বাসায়নিক পদার্থ, ০.৩% কপারের সাথে মিশিয়ে, ২৪০ লিটার জলে ওলে, প্রতি হেক্টর জমিতে ছড়িয়ে দেওয়া হয়। গাছের রস শোষণ করে নেয়, এমন কীট ও সাদামাটির হাত থেকে গাছকে রক্ষা করতে, ১ থেকে ১.৫ লিঃ মিথাইল 'ডিমোটোন' কিংবা ৩০০ মিলিঃ 'ফসফো মাইডিন', ২৫০লিঃ জলে ওলে, প্রতি হেক্টর জমিতে ছড়িয়ে দেওয়া উচিত।

ফসল কাটা:

সবগুলি শিখ একইসাথে পরিপক্ব হয় না। তাই যে সকল শিখগুলি পেকে যাবে তাদের তুলে নেওয়া উচিত।

উৎপন্ন ফসলের পরিমাণ:

গরমকালে প্রায় ৮-১০ কুইন্টাল প্রতি হেক্টরে, মুগ-ডাল উৎপন্ন হয়।

প্রকারভেদ

'পৌষ বৈশাখি' এক ধরনের মুগ যা গরমকালে খুব ভালো উৎপন্ন হয়। ৬০-৭০ দিনের মধ্যে ফসল কাটা সম্ভব হয়। রাজস্থান হল, এই মুগ চাষের সবচেয়ে ভালো জায়গা।

ব্রীজেন্দ্রকুমার ত্রিপাঠি

এগ্রিকালচার কলেজ, জবনাব।

লবঙ্গ চাষ

মসলার রাজ্য হল লবঙ্গ। জাতিসংঘ, মালয়েশিয়া, ইন্দোনেশিয়া, শ্রীলঙ্কা, মাদাগাস্কার এবং ভারত সহ আরও বহুদেশে লবঙ্গের চাষ হয়। ইউরোপের বিভিন্ন দেশ, যেমন পশ্চিম জার্মানি, ফ্রান্স, এছাড়া আরও অন্যান্য দেশে বহুল পরিমাণে লবঙ্গ উৎপন্ন হয়।

মসলা ব্যবহারের ক্ষেত্রে ইন্দোনেশিয়ার পরই ভারতের স্থান অর্থাৎ দ্বিতীয়। কেরালাতে সবচেয়ে বেশি লবঙ্গের চাষ হয়। তামিলনাড়ুর নিলগিরি অঞ্চল, কন্যাকুমারী এবং ত্রিকলেনভাল্লি জেলায় লবঙ্গ পাওয়া যায়। এছাড়া কনটিক রাজ্যও কিছু লবঙ্গের জোগান দেয়।

ভারতে খাদ্যশিল্পে লবঙ্গের একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। লবঙ্গ থেকে যে তেল পাওয়া যায়, তা প্রচুর খাদ্যবস্তু তৈরির কাজে ব্যবহার করা হয়। এছাড়া ঔষধ তৈরির কাজে কিংবা সিগারেট প্রস্তুত করতে লবঙ্গের ব্যবহার বহুল প্রচলিত। ভারতে প্রায় ৬০০ হেক্টর জমিতে লবঙ্গের চাষ হয় এবং বাৎসরিক উৎপাদনের হার প্রায় ১৫০০ টন। মোহেতু আমাদের দেশে লবঙ্গের বাৎসরিক চাহিদা ৬৫০০ টন, তাই এই অতিরিক্ত পরিমাণ লবঙ্গ বিদেশে থেকে আমদানি করতে হয়। যদিও

কেরালা ও তামিলনাড়ুতে প্রচুর পরিমাণে লবঙ্গ চাষ হয়, তবুও জলের অভাব, উক্ত রাজ্যের কৃষকদের, আরও বেশি পরিমাণে লবঙ্গ উৎপাদনে বাধার সৃষ্টি করেছে।

গাছের প্রকৃতি

গরম, সর্পাতসেঁতে কিংবা আধা শুষ্ক, সবরকম আবহাওয়াযুক্ত অঞ্চলেই লবঙ্গ চাষ করা যেতে পারে। সাধারণতঃ বাৎসরিক বৃষ্টিপাতের গড় ১৫০-২০০ সেমি: এবং সমুদ্র হতে ১০০০মি: উচ্চতাবিশিষ্ট অঞ্চলগুলিতে লবঙ্গের চাষ ভালো হয়। ভালো লবঙ্গ ফলনের জন্য, উর্বর জমি বিশেষ প্রয়োজনীয়। নারিকেল গাছের সাথে, একই জমিতে এই শস্য উৎপাদন করা সম্ভব। প্রতি একর নারিকেলগাছ যুক্ত জমিতে, ৫০টির মত লবঙ্গের চারা রোপণ করা যেতে পারে।

চাষ করার পদ্ধতি

বীজ বপনের মাধ্যমে, লবঙ্গ গাছ জন্ম নেয়। ফলগুলি গাছেই পরিপক্ব



হয়। ফলগুলি সম্পূর্ণরূপে পরিণত হলে, গাছ থেকে পড়তে শুরু করে। এই পরিণত ফলগুলি কুড়িয়ে আবার রোপণ করা যায় অথবা বীজগুলি একদিন ধরে জলে ডুবিয়ে রাখলে, বীজের বহিঃস্তর খসে যায় ও বীজটিকে নতুন চারাগাছ উৎপাদনের কাজে ব্যবহার করা যায়। কৃষকদের একটা কথা মনে রাখা উচিত, লবঙ্গ খুব দ্রুত নতুন চারাগাছ জন্ম দেবার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। তাই বীজ বপনের আগে বীজগুলিকে, এক সপ্তাহ কিংবা দু-সপ্তাহের বেশি ফেলে রাখা ঠিক নয়। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বীজ বপন করা উচিত।

চারাগাছের জন্ম : বীজগুলিকে সরাসরি মাটিতে পুতে দিলে, নষ্ট হয়ে যাবার সম্ভাবনা বেশি থাকে। তাই প্রথমে নার্সারী-তে (কৃত্রিমভাবে প্রস্তুত বীজবপনের জমি) বীজ, বৃদ্ধি পেতে দেওয়া হয়। ১৫-২০ সেমি: উচ্চতাবিশিষ্ট এবং ১ মিঃ চওড়া, জমির মাটি ভালোভাবে কণ্ঠন করে, সারিবদ্ধ ভাবে, চারাগাছের প্রাথমিক-শয্যা প্রস্তুত করা হয়। প্রতিটি সারির উপরিভাগের মাটি,

(14 নং পাতায় দেখুন)

পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিন

এখন এটি ভারতের সর্বাধিক পাঠক দ্বারা সমাদৃত পত্রিকার এখন ভারতের অধিকাংশ বড় বড় শহরগুলির স্কুল, কলেজ, ইউনিভারসিটি, সরকারী ও বেসরকারী পাঠাগারগুলিতে এই পত্রিকাটি পৌঁছে দেওয়া হয়। তাই আপনার বিজ্ঞাপন এই পত্রিকার মাধ্যমে এক সার্বিক প্রচার পাবে।

নানওয়ানী পত্রিকাটি এখন ৯টি ভাষায় প্রকাশিত হচ্ছে, যেমন-বাংলা, ইংরাজী, হিন্দী, কানাড়া, মালয়ালম, মারাঠী, তামিল, তেলেগু এবং উর্দু। বিজ্ঞাপনের খরচ ও অন্যান্য বিষয়ে বিস্তারিত যোগাযোগ করুন-

ঠিকানা :

**The Advertisement Manager
NANWANI MAGAZINE**

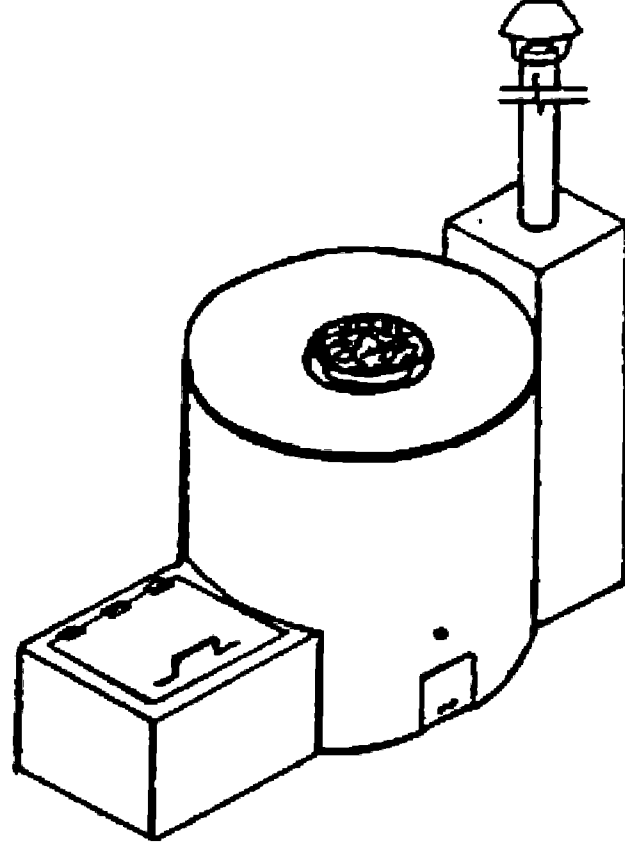
No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T.Nagar Main Road
Bangalore-560 032, INDIA

Web site: www.nanwani.org

Email: nanwani@viasbg01.vsnl.net.in

Phone: 080-3435066. Fax: 080-3435929

কম জ্বালানিযুক্ত স্টোভ, গ্রামাঞ্চলের জন্য একটি উন্নত প্রযুক্তির আবিষ্কার



প্রয়োজনীয় আকার ও উচ্চতা অনুযায়ী, একটি চিমনি লাগানো থাকে, যা বায়ুপ্রবাহ ও ভিতরে জমে যাওয়া ধোঁয়া, বাইরে বের হয়ে যেতে সাহায্য করে।

এই ধরনের কম জ্বালানিযুক্ত স্টোভগুলি, অতিরিক্ত পরিমাণে তাপ স্থানান্তরিত করতে পারে।

তাপের (পরিবহন, বিকিরণ এবং তড়িৎ পরিবহন) স্থানান্তরকরণ ক্ষমতা নিম্নলিখিতঃ বিষয়ের ওপর নির্ভর করে-

১. উচ্চ সঞ্চালন ক্ষমতা বিশিষ্ট পদার্থ দ্বারা 'পাত্রটি' প্রস্তুত করা উচিত। পাত্রটি কমঘনত্ব যুক্ত হলে কম সময় ও স্বল্প স্থানে, বেশি পরিমাণে তাপ পরিবহন করতে পারবে।

খ. 'স্টোভটি' কম সঞ্চালন ক্ষমতা বিশিষ্ট পদার্থ দ্বারা তৈরি করা হয়, যার ফলে উদ্ভূত তাপ বাইরে বের হয়ে যেতে পারেনা। স্টোভটির বাইরের অংশ সাধারণতঃ ইট কিংবা মাটি দ্বারা প্রস্তুত করা হয় এবং ভিতরে গাত্র, মাটি মিশ্রিত ধানের তুষ দ্বারা প্রস্তুত করা হয়।

পাত্রটির নীচে অবস্থিত

জ্বালানি গ্যাসের প্রবাহপথ এমনভাবে তৈরি করা হয়, যাতে পাত্রটিতে নিম্নাংশ, বেশি জায়গাজুড়ে উদ্ভূত তাপের সংস্পর্শে আসতে পারে। যেখানে সম্ভব, 'ফাইন' নামক এক বর্ণিত বস্তু দ্বারা, সক্রিয় উপরিভাগের প্রসারণ ঘটানো হয়। উৎপাদিত গ্যাসটি যাতে বের হয়ে না যায়, তারজন্য তাপ নিবারণক প্রাচীর বা 'ব্যাফালস' ব্যবহার করা হয়। দ্রুত তাপ সঞ্চালনের জন্য, পাত্রের নীচের স্তর ও স্টোভের মুখের দূরত্ব যতটা সম্ভব কম রাখা হয়, গ্যাসটি বের হবার পথ এমন আড়াআড়িভাবে কাটা হয়, যেস্থান দিয়ে গ্যাসটি প্রবলবেগে বের হয়ে আসতে পারে।

পাত্রের মধ্যে সঞ্চালিত তাপের বিকিরণ বৃদ্ধি করতে, স্টোভের মুখটি এমনভাবে তৈরি করা হয়, যার মধ্যে দিয়ে সম্পূর্ণ তাপশক্তি পাত্রের নীচের অংশে পরিবাহিত হতে পারে।

সাধারণ স্টোভে শুকনো কাঠ বা ঘুঁটে জ্বালানোর ফলে, শুধুমাত্র পাত্রের নীচের অংশটি

গরম হয় ও এই ধরনের স্টোভে কোন জাফরি বা কাঁজরি ব্যবহার করা হয় না, তাই পাত্রটি গরম হতে দেরি হয়। এছাড়া চারিদিক খোলা থাকার জন্য, চারিপাশের বাতাস শোষিত হয় ও জ্বালানি দ্রব্যগুলি ঠিকমত জ্বলে না। তাই তাপশক্তির বিকিরণ ২৫% কমে যায়।

'এসট্রা' (এ-এস-টি-আর-এ) যে স্টোভটি তৈরি করেছে, তার বাইরের আকৃতি এত বড় যে খুব সহজেই বেশি পরিমাণে তাপ পরিবাহিত হয়। সিলিন্ডার আকৃতির পাত্রটির নীচের অংশ, স্টোভটির মুখের থেকে আকারে একটু বড় হয়।

আমরা প্রত্যেকেই গোলাকার সন্কমুখওয়ালা স্টোভের সাথে পরিচিত। আরও অন্যান্য বস্তু বকমের স্টোভ আছে যেগুলি বায়ু, বাষ্প উৎপাদন, গুড় তৈরি, রেশম তৈরি, সুপারি তৈরি, প্রভৃতি কাজে ব্যবহার করা হয়। এই স্টোভগুলি গ্রামাঞ্চলে, খুবই জনপ্রিয় এবং এই স্টোভগুলিতে শুকনো কাঠ অথবা শুকনো জৈবিক বস্তু পদার্থ, জ্বালানি হিসাবে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। অধিকাংশ, এই জাতীয় স্টোভগুলি অতিরিক্ত পরিমাণে ধোঁয়া নির্গত করে থাকে। তারওপর, জ্বালানি হিসাবে ব্যবহার করতে, প্রচুর পরিমাণে শুকনো কাঠ ব্যবহার করা হয়ে থাকে, যা অরণ্য ধ্বংস করতে গ্রামাঞ্চলের মানুষদের প্রলুব্ধ করে এবং শুকনো কাঠের ধোঁয়া পরিবেশেরও ক্ষতি করে।

'এসট্রা'র (এপ্লিকেশান অফ সায়েন্স এন্ড টেকনোলজী টু রুরাল এরিয়া) বৈজ্ঞানিকগণ এমন একটি চুল্লীসমেত স্টোভ আবিষ্কার করেছেন, যা শুকনো কাঠের জন্য অরণ্যকে, ধ্বংসের হাত থেকে রক্ষা করতে পারবে।

অনেকগুলি মৌলিকতত্ত্বের কথা চিন্তা করে, এই কম জ্বালানিযুক্ত স্টোভটি তৈরি করা হয়েছে। এদের মধ্যে একটি হল- এই স্টোভে ব্যবহৃত জ্বালানির পুরোপুরি দহন ঘটে ও পরিবেশের বাতাসকে কাজে লাগিয়ে জ্বালানি গ্যাস তৈরি করে, সর্বোচ্চ তাপমাত্রা সৃষ্টি করা যায়। নিম্নলিখিত উপায়ে এই উচ্চ তাপমাত্রা সৃষ্টি করা হয়- একটি জাফরিযুক্ত বস্তু বা ক্লেয়ার মত বস্তুর মধ্যে, জ্বালানি কাঠ পরিমিত পরিমাণে নেওয়া হয়। বাইরের বাতাস প্রবেশ করবার ও বের হয়ে যাবার পরিমিত জায়গা থাকে এবং

স্টোভের দেওয়ান ও পাত্রের মধ্যে এই দূরত্ব, স্টোভের দেওয়ানে মাটি লাগিয়ে না ওই দেওয়ান থেকে মাটির স্তর খুলে নিয়ে, কম বেশি করা যায়।

পাত্রের একদম উপরের অংশটি গোলাকার রাখা হয়। এই উপায়ে স্টোভগুলির কার্যকারিতা, সাধারণ স্টোভের তুলনায় ৩৫-৪০% বেশি হয়। এই ধরনের স্টোভগুলির একটা মাত্র অসুবিধা হল, স্টোভের পাত্রগুলির কোন নির্দিষ্ট আকার বা আকৃতি থাকে না। তাছাড়া পাত্রের নীচের অংশের বাস বেশি হলে, জ্বালানী গ্যাসের গতিবেগও কমে যায়।

এই সকল সমস্যার সমাধানের জন্য, পাত্রটিকে সিলিন্ডারের আকৃতিতে তৈরি করা হয়। ফলে প্রস্ফেদ, তাপ পরিবহনের গতিবেগ বৃদ্ধি করে। 'ফাইন' ব্যবহার করেও এই গতিবেগ বৃদ্ধি করা যেতে পারে। এইভাবে স্টোভের কার্যকারিতা আরও বাড়িয়ে দেওয়া হয় (প্রায় ৪০-৫০%)।

সুপারি প্রস্তুত করার জন্য ব্যবহৃত, জল ফোটানোর স্টোভের মত সম আকৃতির, আরও একটি স্টোভ তৈরি করেছে 'এসটা'। পূর্বে বর্ণিত স্টোভের সাথে এই স্টোভগুলির পার্থক্য হল, স্টোভের জাফরি, ফায়ার-বক্স এবং ছাই বার করার দরজাগুলি অপেক্ষাকৃত বড় ও চিমনীটি অপেক্ষাকৃত চওড়া। সাধারণ পরিবাহী স্টোভগুলিতে যেখানে জ্বালানী প্রায় ৫০-১০০ কেজি দরকার হয়, সেখানে এই স্টোভগুলি তে মাত্র ১২-১৫ কেজি জ্বালানী ব্যবহার করা যায়। দক্ষিণ ভারতের সিমোগা ও চিকনাঙ্গালোর জেলায়, এই ধরনের স্টোভের ব্যবহার শুরু হয়েছে। কাঁচা সুপারির বীজগুলিকে, জলে ফুটিয়ে পান

খাবার সুপারি প্রস্তুত করতে, এই স্টোভ ব্যবহার করা হচ্ছে।

যদি একজন মানুষও এই স্টোভ ব্যবহার শুরু করেন, তাহলে আমরা আমাদের শক্তি ও জ্বালানীর অনেকটা অংশ সংরক্ষণ করতে পারবো।

লবঙ্গ চাষ.....

(১২ নং পাতার পর)

নুরেদ্বারে হওয়া দরকার। সদা-প্রাপ্ত বীজ গুলিকে ২ সেমিঃ গভীরতায় বপন করা উচিত ও দুটি সারির মধ্যে ২ থেকে ৩ সেমিঃ দূরত্ব রাখা দরকার। সরাসরি সূর্যের আলো থেকে বীজগুলিকে রক্ষা করণও নিয়মিত জল দিন। ৫ থেকে ৬ সপ্তাহ পরে অঙ্কুরোদগম দেখা দেয়। এরপর একটু বড় হলে, চারাগাছগুলিকে সাবধানে তুলে নিয়ে মাটিপূর্ণ পলিথিন ব্যাগে স্থানান্তারিত করা হয়।

এই ধরনের পলিথিন ব্যাগগুলি ২৫ X ১৫ সেমিঃ আয়তনের হয় ও ১৫ গজ পুরু হয়। এই পলিথিন ব্যাগগুলির গাত্রে সরু সরু ছিদ্র থাকে। ব্যাগগুলির মধ্যে জমির সার, মাটি ও বালুর মিশ্রণ ৩ঃ৩ঃ১ অনুপাতে নেওয়া হয় এবং তার মধ্যে, চারাগাছ গুলিকে পুঁতে দেওয়া হয়। একটি পলিথিন ব্যাগে, একপ দুটি চারাগাছ পোতা হয় ও ব্যাগটিকে সরাসরি সূর্যের উত্তাপ থেকে বাচিয়ে, কোন ছায়া যুক্ত স্থানে রাখা হয়। ব্যাগে পোতা দুটি চারাগাছের মধ্যে, সাধারণতঃ একটি চারাগাছ বেঁচে থাকে ও এই চারাগাছটি তখন আসল জমিতে রোপণ করা হয়। চারাগাছগুলি ৫০ থেকে ৬০ সেমিঃ উচ্চতাবিশিষ্ট হলে, তবে তারা মূল জমিতে রোপণের উপযুক্ত হয়ে ওঠে।

জমি প্রস্তুতকরণ ও গাছের রক্ষণাবেক্ষণ

চারাগাছ রোপণ করার পূর্বে, জমি উপযুক্তরূপে তৈরি করে নেওয়া প্রয়োজন। প্রথমে জমির মাটি ভালোভাবে কর্বন করে, মই দিয়ে নিতে হয়। প্রতিটি চারাগাছ ৬-৭ মিঃ দূরত্বে, ৫-৮ ফুট গভীরভাবে রোপণ করা হয়। মে-জুন থেকে আগস্ট সেপ্টেম্বর মাস, চারাগাছ রোপণের সবচেয়ে ভালো সময়। গাছের প্রাথমিক বৃদ্ধির সময়, উত্তাপের হাত থেকে বাঁচাতে, ছায়া দিয়ে ঘিরে রাখা হয়।

আবহাওয়া ও জমির প্রকৃতি অনুযায়ী, মাঝে মাঝে গাছের গোড়া খুঁড়ে দেওয়া উচিত।

সার হিসাবে এন-পি-টু-ও-ফাইভ এবং কে-টু-ও ব্যবহার করণ। চারাগাছ রোপণের দ্বিতীয় মাস থেকে, অক্টোবর নভেম্বর মাস অবধি, চারাগাছ হতে ১-১.৫ মিঃ দূরত্বে, এই সারটি ব্যবহার করতে হবে।

গরমকালে গাছের সুরক্ষা

গরমের সময় চারাগাছে নিয়মিত জল দেওয়া ও চারাগাছকে সরাসরি সূর্যের আলো থেকে আড়াল করে রাখা অত্যন্ত জরুরী। চারাগাছের আশেপাশে কলা কিংবা কাঁঠাল জাতীয় গাছ থাকলে, তারা জলের বাষ্পীভূত হওয়া রোধ করে। চারাগাছের উপর শুকনো গাছের পাতা দিয়ে, মাচান তৈরি করে দিলে, ভালো ফল পাওয়া যায়।

ফসল তোলা

চারাগাছ রোপণ করার ৮-১০ মাস পর থেকেই, গাছে ফুল আসতে শুরু করে। ভাঁজ না হয়ে যাওয়া মুকুলগুলি শুধুমাত্র, লবঙ্গ হিসাবে ব্যবহার করা হয়। যখন মুকুলগুলির রঙ সবুজ থেকে হালকা লাল রঙের হয়, তখন তাদের তুলে নিতে হয়। মুকুলগুলি ফোটান আগেই তুলে নেওয়া জরুরী। ফেব্রুয়ারী থেকে মে মাসের মধ্যে ফসল তোলা উচিত। মুকুলগুলি তোলার পর ছায়াযুক্ত স্থানে, ৪-৫ দিন ধরে শোকানো হয়। প্রতি কিলো শুষ্ক লবঙ্গে, প্রায় ১১,০০০-১৫,০০০ লবঙ্গ-মুকুল পাওয়া যায়।

তাই-লবঙ্গ চাষ খুবই লাভজনক এবং এর সাথে আমদানি করা লবঙ্গের জন্য আর্থিক ব্যয় ও হ্রাস পাবে।

কৃষিবিদ্যার নূতন আবিষ্কার

তুঁতফল উৎপাদনে বিপদ জনক সংকেত

‘হিবিসকাস ম্যালিবাগ’
ম্যাকনলিককাস হিবিসকাস’
বর্তমানে তুঁতফল উৎপাদনে বিরাট
বাপার সৃষ্টি করেছে। তুঁতফল সিঙ
স্থানে এবং বৃষ্টিময় স্থানে,
গ্রীষ্মকালে চাষ করা হয়।

পূর্নাবস্থায় স্ত্রী ‘ম্যালিবাগ’
গোলাপী, মসুন এবং ডিম্বাকার হয়,
তাদের দেহের উপরিভাগে হালকা
সাদা চতুঃকোণ চিহ্ন থাকে, তারা
এক সঙ্গে ৩৫০ থেকে ৫০০ টি
কমলা রঙের ডিম প্রসব করে,
একটা হালকা রেশমের মধ্যে,
ডিমের থলেগুলো পাতার মধ্যে
মুড়ানো অবস্থায় থাকে।

পাঁচ থেকে আট দিনের মধ্যে
ডিমগুলো লাভায় রূপান্তরিত হয়,
এবং তখন ঐ লাভাগুলো, বৃক্ষের
রস চুষে খাবার জন্য, গাছের অগ্র
প্রান্তে ধাবিত হয়।

রোগাক্রান্ত পাতাগুলো সবুজ
বর্ণের হয়ে যায় এবং তাদের দেহে
বিভিন্ন ধরনের চক্রের সৃষ্টি হয়,
এইভাবে ধীরে ধীরে বৃদ্ধি কমে
যায়।

এই ধরনের মহামারী থেকে
রক্ষা পাবার পথ হল-

১. রোগাক্রান্ত শাখাগুলোকে
কেটে ফেলে দেওয়া এবং পুড়িয়ে
দেওয়া।

২. তুঁত চাষকৃত বাগানের মধ্যে,
বেড়ে ওঠা আগাছাগুলোকে বিনষ্ট
করে দেওয়া।

৩. তুঁত বাগানে ০.১ থেকে ০.২
শতাংশ গ্যাক্তরিক, অক্সিজেন-
মেশান গ্রিথাইল অথবা
মনোক্সোটাফেস অথবা ডাই-
ক্লোরোভাস এর সঙ্গে ২.৫ শতাংশ
সাবানের মিশ্রণ যুক্ত করে, তৈরি
হওয়া মিশ্র তরলটি ঐ বাগানে
ছড়িয়ে দেওয়া।

৪. ঐ স্থান হতে সমস্ত প্রকারের
ক্ষতিকারক ব্যাকটিরিয়াগুলোকে
নষ্ট করে দেওয়া।

জোয়ার উৎপাদন বৃদ্ধিতে, আগাছা-সার কতৃপক্ষের ভূমিকা-

তামিলনাড়ুর দুই মিলিয়ন হেক্টর জমিতে, ভারতে উৎপাদিত মোট জনার বা
জোয়ারের, বেশি কিছু পরিমাণ চাষ করা হয়। জনার বা জোয়ারের গুরুত্বকে এবং
সমস্ত শ্রমীর মানুষের মধ্যে এর বর্ধিত চাহিদাকে লক্ষ্য করে, জোয়ার উৎপাদনের
পরিমাণ আরো বাড়ানোর প্রয়োজন।

তামিলনাড়ুর, অধিকাংশ পতিত জমিতে, অর্ধশত ও মাঝারি বৃষ্টিপাতের সময়
এই জোয়ারের চাষ করা হয়। শস্য বড় হবার সঙ্গে সঙ্গে আগাছাও বড় হতে
থাকে এবং ফসল উৎপাদনের পরিমাণ বৃদ্ধি পেতে এগুলো বাধা বৃষ্টি করে।

যে আগাছাগুলো ফসলের সঙ্গে সঙ্গে বৃদ্ধি হতে থাকে, সেগুলো হল, ক্রো-
ফুট-ঘাস, বারমুড়া ঘাস, সারানোই এবং নার্চঘাস। আগাছা দমনের প্রয়োজনীয়
তাকে লক্ষ্য করে, আন্ডামালাই বিশ্ববিদ্যালয়ের পর্যবেক্ষক কমিটি, আগাছা
নির্বাহীকরণের ক্ষমতা বিষয়ে তদন্ত করে দেখেছেন।

ফলস্বরূপ দেখা গেছে যে, ১.৫ কেজি বুটাক্সোর, প্রতি হেক্টর জমিতে প্রদান
করলে, ৩০ ডি-এ-টি আগাছা হ্রাস পায়।

উল্লিখিত পদ্ধতিতে দেখা গেছে যে আগাছাহীন উৎপাদন প্রতি হেক্টর জমিতে
১৫৪৮ এবং ৩৫০ কেজি বেশি হচ্ছে। বুটাক্সোরের দাম অত্যধিক বেশি হওয়ার
দরুন, ১.২৫ কেজি বুটাক্সোর প্রতি হেক্টর জমিতে দিয়ে ৩০ ডি-এ-টি আগাছা দমন
করা হচ্ছে।

ব্র্যাক গ্রাম (ডাল) উৎপাদনে সালফার

ব্র্যাকগ্রাম উৎপাদনের জন্য তামিলনাড়ু ভারতের মধ্যে প্রথম স্থানে আছে, কিন্তু
বর্তমানে কৃষিসারের অভাবে এই উৎপাদন দিন দিন হ্রাস পাচ্ছে। এই সমস্যার
সমাধান করতে গিয়ে বিভিন্ন পরীক্ষা নিরীক্ষা করা হয়েছে। ব্র্যাকগ্রাম উৎপাদনে
সালফারের ভূমিকা নির্ণয়ের জন্যও একটা পরীক্ষা করা হয়েছে। ফলস্বরূপ দেখা
গেছে যে, বীজ বপন করার সময় মূলের মধ্যে ২০ কেজি সালফার প্রতি হেক্টর
জমিতে প্রয়োগ করলে এবং বীজ বপনের করার ২৫ দিন পর আবার সালফার
প্রয়োগ করলে, উৎপাদনের ২০৩ কেজি প্রতি হেক্টর জমিতে বৃদ্ধি পায়।

সোয়াবিন উৎপাদন বৃদ্ধি করার পদ্ধতি-

সোয়াবিন উৎপাদনে প্রয়োজনীয় পুষ্টি, (প্রধানতঃ ফসফরাস এর অপরিপুষ্ট
সরবরাহ) উৎপাদনে বাধা সৃষ্টি করেছে।

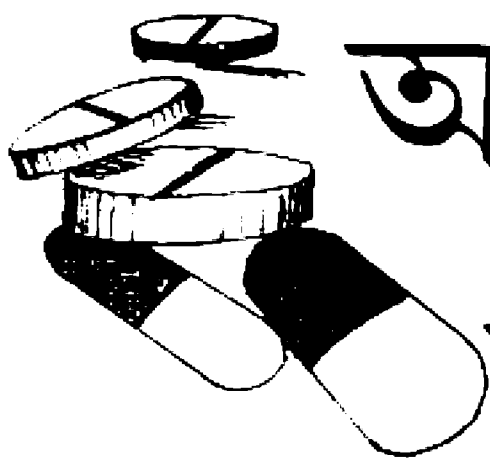
সুপার ফসফেট স্বরূপ ফসফরাসের অত্যধিক মূল্য কমাতে, কর্তৃপক্ষ কর্তৃক
ফসফরাসের সঠিক ব্যবহারের দিকে লক্ষ্য দেওয়া এবং এর সঙ্গে ফসফেট ছাড়া
অন্যান্য কৃষিসারের প্রয়োগও বাড়ানো উচিত।

পরীক্ষা করে দেখা গেছে যে, ফসফেট ও ফসফোব্যাকটিরিয়া হিসাবে, ৯০
কেজি ফসফরাসের (মাটি ও বীজের মধ্যে) প্রয়োগে, উন্নত মানের এবং তুলনামূলক
অনেক বেশি সোয়াবিন উৎপাদন করতে সাহায্য করে (১৫৬০ ও ২৮৭০ কেজি
প্রতি হেক্টর জমিতে)।

তুলা সংরক্ষণে হারবিসাইড নির্গমন

তামিলনাড়ুর অ্যাগ্রিকালচারেল বিশ্ববিদ্যালয়, বিভিন্ন প্রকারের - প্রয়োজনীয়
হারবিসাইড এবং তাহা প্রয়োগের সঠিক পদ্ধতি বের করার জন্য একটা পরীক্ষা
করে দেখেছেন। ফলস্বরূপ একটি স্প্রেয়ার আবিষ্কৃত হয়েছে যা, পূর্ব নির্গত
হারবিসাইড, ১.২৫ পেন্ডিমিথিলিন, ১.০০ ফ্লুথোরালিন, ০.২৫ অক্সিফ্লোরো ফেন
এবং ৫০০ কেজি অক্সাডায়ান এর মিশ্রণের প্রয়োগের ক্ষেত্রে প্রতি হেক্টর জমিতে,
পূর্বে তৈরি অন্যান্য স্প্রেয়ার এর চেয়ে অনেক উন্নত এবং ক্ষমতা সম্পন্ন।

পূর্ব উল্লিখিত প্রয়োগটি ইউ.এল.ডি স্প্রেয়ার এর মাধ্যমে করা হয়, কিন্তু
ইহা সম্পূর্ণভাবে আগাছা দমন করতে পারত না। কিন্তু উপরে বর্ণিত বর্তমান
হারবিসাইডস ওলোর মধ্যে, পেন্ডিমিথিলিন ও ফ্লুথোরালিন, তুলা গাছের সঠিক
উৎপাদনে ও বৃদ্ধিতে সম্পূর্ণ রূপে নিরাপদ ও ফলপ্রসূ।



আপনার পরিবারের
জন্য সুস্বাস্থ্য

এন্ডোমেট্রিয়াসিস্ (অন্তর্জরায়ু রূপী কোষের অস্থানিক অবস্থান) -
স্ত্রী জননতন্ত্রের একটি দূর্বোধ্য রোগঃ

প্রাথমিকভাবে 'এন্ডো মেট্রিয়াসিস' হল স্ত্রী-জননতন্ত্রের একটি রোগ। কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ভুল রোগ নির্ণয়ের ফলে রোগীর শরীরে বহুবাক্যের জটিলতার সৃষ্টি হয়। জরায়ু মধ্যস্থিত এন্ডোমেট্রিয়াল কোমণ্ডলির অস্বাভাবিক বৃদ্ধিকে 'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' হিসাবে আখ্যা দেওয়া যায়। এন্ডোমেট্রিয়ামস্থিত কোমণ্ডলি, জরায়ুগাত্রে স্তনের আকারে থাকে এবং প্রতিমাসে বজ্রস্রাব সৃষ্টি করে ও জরায়ুর বাইরে বের হয়ে আসে। এই কোমণ্ডলি অস্বাভাবিকভাবে বৃদ্ধি পেয়ে কখনও কখনও অস্থানিক হয়ে পড়ে, তখন এগুলিকে, উদরের নিম্নভাগে কিংবা স্ত্রী-অঙ্গের বিভিন্নস্থানে অথবা ফুসফুসের বিচ্ছিন্ন অংশে, পরিণত হয়। স্থানের পরিবর্তন ঘটলেও এদের কার্যকারীতা একই রকম থাকে (যেমন-হরমোন পরিবর্তনের মাত্রা নির্ধারণ করে, বজ্রস্রাব ঘটানো), কিন্তু শরীরের বাইরে বের হয়ে আসার পথ পায়না। এর ফলে শরীরে বিভিন্ন রকম লক্ষণ ফুটে উঠতে দেখা যায়।

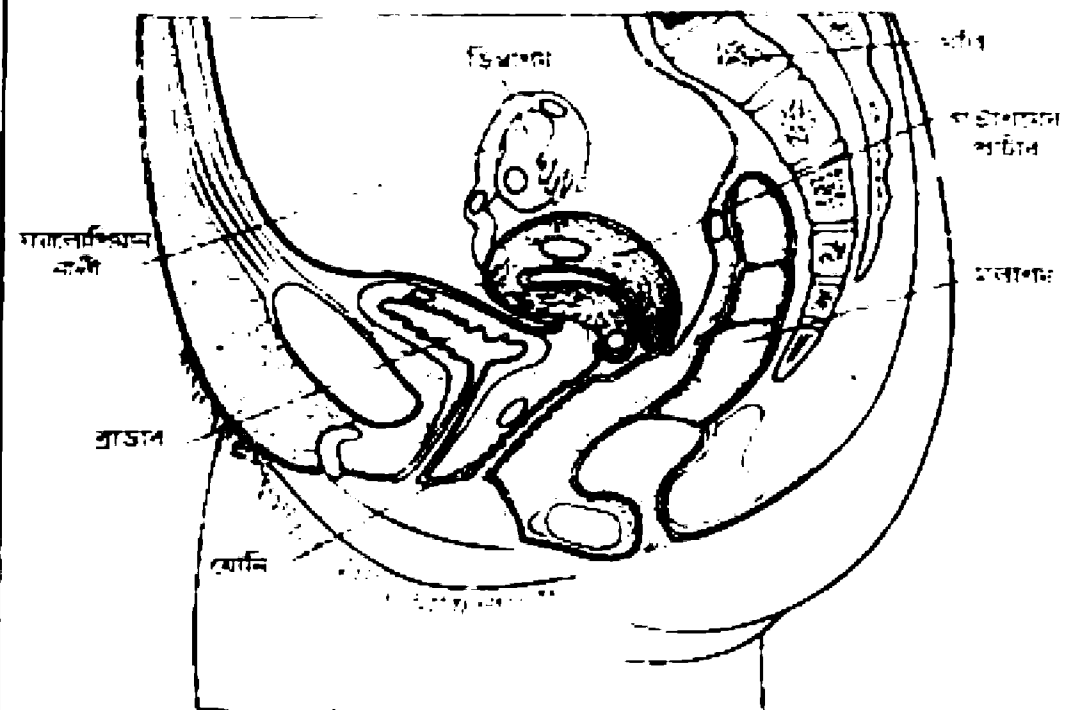
প্রভাবিত স্থানের উপর ভিত্তি করে, 'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' বোগটিকে চারটি ভাগে ভাগ করা যায়-

প্রথম পর্যায় অথবা রোগের প্রাথমিক অবস্থা, (অঙ্গের উপরিতলে বা পৃষ্ঠদেশে সূক্ষ্ম চর্মময় পর্দার অসম সংযোগ)।
 দ্বিতীয় পর্যায় অথবা হালকা নহিঃপ্রকাশ (অঙ্গের উপরিভাগে অথবা গভীরঅংশে সৃষ্ট এন্ডোমেট্রিয়াসিস্, সূক্ষ্ম পর্দার সংযোজন)।

তৃতীয় পর্যায়, অথবা রোগের পরিমিত বহিঃপ্রকাশ (অঙ্গের উপরিভাগে অথবা গভীরভাবে সৃষ্টি এন্ডোমেট্রিয়াসিস্, সূক্ষ্ম অথবা পুরু পর্দার সংযোজন)।

চতুর্থ পর্যায় অথবা রোগের মারাত্মক বহিঃপ্রকাশ (অঙ্গের উপরিভাগে এবং গভীর অংশে সৃষ্ট এন্ডোমেটিয়াসিস, পুরু স্তরযুক্ত পর্দার সংযোজন)। যদিও প্রতিটি পর্যায়কে আপেক্ষিক ভাবে একইরকম দেখতে লাগে, তথাপি রোগের পরিমাণ ও বোগসৃষ্ট কোষের সংখ্যা নিরীক্ষণ করে, রোগনির্ণয় করা হয়।

যেহেতু রোগটিকে শনাক্ত করতে অনেকসময় ভুল হয়, তাই যেসকল মহিলাদের শরীরে এই রোগ দেখা যায়, তাদের এই রোগের লক্ষণগুলি সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান থাকা জরুরী। লক্ষণগুলি হল-তলপেটে যন্ত্রণা, সঙ্গমের সময় যোনিদ্বারে যন্ত্রণা, সন্তানধারণে অক্ষমতা, অনিয়মিত রজঃস্রাব, বমি করার প্রবণতা, বমি করা, মূত্রস্থলীতে সমস্যা, ঘন ঘন সংক্রমণ, দুর্বলতা, পিঠের নীচের অংশে ব্যাথা, যন্ত্রণাদায়ক কোঁড়া, অন্যান্য পেটের



এই চিত্রটিতে স্কীমাকের 'পেনডিস্' অঞ্চলের বিভিন্ন অংশগুলি দেখা যাচ্ছে, যেখানে এন্ডোমেট্রিয়াল কলাগুলি গর্ভাশয়ের ভিতরে, স্তরের সৃষ্টি করেছে। এই অবস্থার জন্য এন্ডোমেট্রিয়াসিস্ রোগটি হতে পারে। গর্ভাশয়ের প্রাচীর, ডিম্বাশয়, যোনিপথ, কোলনের চারিদিকে ঘিরে থাকা কলা, ইত্যাদি অংশে কোষগুলির উপস্থিতি লক্ষ্য করা যাচ্ছে।

গন্ডোগোল এবং অঙ্ক-স্বল্প জ্বর হওয়া। রোগের লক্ষণগুলি সবসময় লক্ষ্য করা যায় না, তবে প্রতি মাসে ঋতু-চক্রের সময় এদের আবির্ভাব ঘটে। যদিও এই লক্ষণগুলি থেকে 'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' নির্ধারণ করা যায়, তবে মনে রাখতে হবে, শরীরে অন্যান্য রোগ থাকলে, তার বহিঃপ্রকাশ হিসাবেও এই ধরনের লক্ষণগুলি উদয় হতে পারে। এক্ষেত্রে আরও একটি কথা জানা দরকার, সেটা হল বহু মহিলাগণ, উপরিউক্ত রোগ-লক্ষণগুলি প্রকাশ পাওয়া সত্ত্বেও বুঝতে পারেন না যে, তারা 'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' রোগে আক্রান্ত। এই রোগে আক্রান্ত মহিলারা, অজান্তে সন্তান ধারণের চেষ্টা করে যান, কিন্তু শেষ অবধি যখন এ ব্যাপারে অসফল হন, তখন এর কারণ হিসাবে শরীরে প্রসূত রোগটিকে আবিষ্কার করেন। এছাড়া অনেক সময় চিকিৎসক, অন্য কোন রোগের চিকিৎসা করতে গিয়ে, রোগটিকে আবিষ্কার করেন, যেমন- 'টিউবালিগেশান', একটি পদ্ধতি দ্বারা স্ত্রীলোকের ডিম্বনালী বেঁধে দিয়ে বা কেটে দিয়ে গর্ভনিরোধ

কন' হয়)।

কিছু কিছু মহিলাদের ক্ষেত্রে কেবলমাত্র অসহ্য যন্ত্রণা, লক্ষণ হিসাবে দেখা যায়। তাই যন্ত্রণা শুরু হলে অবিলম্বে চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

একজন মহিলার অভিজ্ঞতা

"আমার রজঃস্রাব নিয়ে সবসময় সমস্যা হত। যতদিন না পর্যন্ত আমার রোগটি নির্ধারিত হয়েছে, ততদিন পর্যন্ত আমি বুঝতে পারতাম না, ঠিক কোন সময়ে, আমার ঋতুচক্র শুরু হবে। একবার শুরু হলে এটি প্রায় সাতদিন থাকতো, এর সাথে শুরু হত অসহ্য যন্ত্রণা, মাথাযন্ত্রণা, পায়ে যন্ত্রণা তাছাড়া যোনিদ্বার দিয়ে অত্যধিক বেশি মাত্রায় রক্তক্ষরণ হত। আমার স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ, আমাকে এই বলে সবসময় সান্তনা দিতেন যে, 'আমার ভাগ্যটাই খারাপ'। তবে আজকাল চিকিৎসকরা এই রোগটি নির্ধারণ করতে সক্ষম হচ্ছেন। শেষ পর্যায়ে হলেও রোগটি ধরা পড়ছে। বহু মহিলাকে আজও বলা হয়ে থাকে যে, লক্ষণগুলি তাদের মস্তিষ্কপ্রসূত এবং যখন রোগটি ধরা পড়ে, তখন এটি প্রায় শেষ পর্যায়ে চলে যায় ও বহুদিন ধরে সঠিক চিকিৎসার অভাবে জটিলতার সৃষ্টি হয়। এই রোগে আক্রান্ত মহিলাদের ক্ষেত্রে রজঃস্রাবের সময় যন্ত্রণা অনুভূত হয়। কিন্তু কেবলমাত্র যন্ত্রণার ওপর ভিত্তি করে রোগটি নির্ধারণ করা, চিকিৎসকদের কাছে খুবই কঠিন হয়ে পড়ে। কারণ অন্য কোন রোগ থাকলেও, অসহ্য যন্ত্রণা হতে পারে। এই সকল কারণে অসুপচারের দ্বারা, রোগটিকে নির্ণয় করতে অনেক সময় লেগে যায়।

'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' রোগটিকে 'পেলভিস' বা বস্তিকোটরের জ্বলনজনিত রোগ হিসাবে ভুল হতে পারে।

কোন কোন সময়, 'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' রোগটি, পেলভিসের জ্বলনজনিত রোগ হিসাবে মনে হতে পারে। যার জন্য চিকিৎসকগণ, 'অ্যান্টিবায়োটিক' গ্রহণ করার পরামর্শ দিয়ে থাকেন, কিন্তু শেষ অবধি দেখা যায়, রোগটি আসলে এন্ডোমেট্রিয়াসিস। তাই কোন মহিলাকে, 'পেলভিসের জ্বলনজনিত রোগ' সন্দেহে চিকিৎসা করা হচ্ছে কিন্তু কোন উন্নতি হচ্ছে না, এরূপ ঘটনায় 'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' হয়েছে বলে সন্দেহ করা যেতে পারে ও সেই সঙ্গে রোগটি নির্ধারণের জন্য অবিলম্বে পরীক্ষা করা প্রয়োজন।

কিন্তু এক্ষেত্রে আরও একটি সমস্যা দেখা যায়। সেটি হল 'পেলভিস জ্বলনজনিত রোগ' সন্দেহে চিকিৎসারত মহিলাগণ, কিছুদিনের মধ্যেই সুস্থ বোধ করেন। কারণ আমরা জানি 'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' রোগের লক্ষণগুলি

সবসময় উপস্থিত থাকে না, কেবলমাত্র ঋতু-চক্রের সময় প্রকট হয়। এর ফলে, উক্ত চিকিৎসকগণ ও মনে করেন যে তারা ঠিক চিকিৎসা করছেন। তাই সাময়িক ভাবে সুস্থ বোধ করলেও, আসল রোগ নির্ণয় করা যায় না। এরূপ ঘটনার স্বাক্ষী একজন মহিলা বললেন-

"'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' রোগটি আমার শরীরে মানসিকভাবে প্রকাশ পাবার পূর্বে, বহুবার আমি 'পেলভিস জ্বলনজনিত রোগ' সন্দেহে চিকিৎসা করিয়েছি। চিকিৎসার পর, প্রত্যেকবারই আমি সুস্থ বোধ করতাম ও শারীরিক পরীক্ষা করে দেখা যেত, আমার শরীরে কোন রোগ নেই। এমনকি, 'লেপারোস্কোপী' (উদরগহ্বর পরীক্ষা, পদ্ধতি) করেও কোন রোগের লক্ষণ পাওয়া যায়নি"।

সন্তান উৎপাদনে অক্ষম হলে, 'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' বলে সন্দেহ করা হয়। কিন্তু 'প্রজনন অক্ষমতা' বা ইনফারটিলিটি রোগ, নিজেই এর জন্য দায়ী হতে পারে। এছাড়া আরও বহু কারণ আছে যার জন্য গর্ভধারণে অক্ষমতা প্রকাশ পায়। এই কারণগুলির মধ্যে এন্ডোমেট্রিয়াসিস একটি কারণ হতে পারে, কিন্তু গর্ভধারণের অক্ষমতার জন্য, কেবলমাত্র উক্ত রোগটিই দায়ী, একথা মনে করারও কোন যুক্তিযুক্ত কারণ নেই।

তাহলে চিকিৎসক, কিভাবে এই রোগটিকে শনাক্ত করবেন? এই প্রশ্নটি খুবই মূল্যবান। কারণ আমরা জানি প্রথম অবস্থায় কোন রোগ ধরা পড়লে, কোন ক্ষতি হবার আগেই, তা সহজেই সারিয়ে তোলা যায়। কিছু কিছু লক্ষণ ও পদ্ধতি, চিকিৎসকরা আবিষ্কার করেছেন, যার দ্বারা সহজেই এই রোগটিকে শনাক্ত করা সম্ভব।

চিকিৎসকেরা কোন মহিলার বস্তিদেহ বা শ্রোণীচক্র (পেলভিস) পরীক্ষা করে অথবা জৈব বিশ্লেষণ (বায়োগ্রাফি) করে, যদি সম্ভাব্য সমস্যা দেখতে পান, তাহলে 'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' হয়েছে বলে সন্দেহ করেন। এই সময় জরায়ুর কাছে, একটি ক্ষুদ্র ক্ষীত অংশ তৈরি হয়। জরায়ুর নিম্নাংশে বড়সর ফোঁড়াগোছের বস্তু দেখা যায় এবং উক্ত স্থান স্পর্শ করলে যন্ত্রণা অনুভূত হয়। যদিও এই চিহ্নগুলি, অন্য কোন জরায়ু বৃদ্ধি জনিত (ক্যানসার নয়) রোগের কারণেও দেখা দিতে পারে। যাই হোক সময় মত শ্রোণীচক্র বা পেলভিসের পরীক্ষা করানো এক্ষেত্রে জরুরী।

যেহেতু এন্ডোমেট্রিয়াসিস রোগের লক্ষণগুলি, এক মহিলা থেকে অন্য মহিলার শরীরে ভিন্নরূপে প্রকাশ পায়, সেইহেতু 'পেলভিসের পরীক্ষা' ছাড়াও, আরও উন্নতমানের কোন শনাক্তকরণ

পদ্ধতির আবিষ্কার জরুরী হয়ে পড়েছে। যখন মহিলাদের ঋতুস্রাব হয়, তখন এই বোনের লক্ষণগুলি পরিস্কারভাবে ঘটে ওঠে, তাই এই সময় 'পেলভিসের পরীক্ষা' করলে, খুব সহজেই রোগটির শনাক্তকরণ সম্ভব।

তবে সবসময় যে রোগটি অস্বাভাবিক ভাবে দেখা দেবে তা নয়। কোন কোন ঘটনাতে দেখা গেছে, রোগটি চতুর্থ পর্যায়ে পৌঁছে যাবার পরও, রোগীর শরীরে কোন অস্বাভাবিক লক্ষণের বহিঃপ্রকাশ ঘটেনি।

এক্ষেত্রে, রোগাক্রান্ত মহিলাটির কাছ থেকে, রোগের সম্পূর্ণ নিবরণ ও সমস্যা ধৈর্য্য ধরে ওনবেন, এমন একজন চিকিৎসকও খুব জরুরী। চিকিৎসক যদি রোগটির চরিত্র সম্পর্কে ওয়াকিবহাল না থাকেন, তাহলে রোগটি নির্ণয় করা খুবই কঠিন। এই কারণে রোগাক্রান্ত মহিলাটিরও রোগটি সম্পর্কে সচেতন হওয়া খুব জরুরী। হয়তো না রোগের দ্বিতীয় সম্ভাব্য কারণ হিসাবে, চিকিৎসকের নিকট এই ধারণা ব্যক্ত করলে, রোগটি শনাক্ত করতে চিকিৎসকের সুবিধা হবে। স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রাথমিক জ্ঞান, তাই এই রোগের শনাক্তকরণে, এক বৃহৎ ভূমিকা পালন করতে পারে।

যখন কোন মহিলার অনিয়মিত ও অস্বাভাবিক রজঃস্রাব শুরু হয়, তখন কারণ হিসাবে অনেকগুলি বিষয় বিবেচনা করা হয়ে থাকে, যেমন-গর্ভধারণের জন্য প্রণোদনকারী বস্তুক্ষরণ, পেলভিস বা শ্রোণীচক্রের জ্বলনজনিত রোগ, রক্ত জমে যাবার প্রবণতা জনিত রোগ, হরমোণ অসাম্যতা, এন্ডোমেট্রিয়াসিসের সমস্যা, ইত্যাদি। উপবিউক্ত সকল সমস্যা গুলিকেই, অস্বাভাবিক রক্ত ক্ষরণের কারণ হিসাবে ধরে নিয়ে, পরীক্ষা করা হয়ে থাকে। কোন মহিলা যদি এই সব সম্ভাব্য কারণের পাশাপাশি, 'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' রোগটিকেও একটি কারণ হিসাবে ধরে নেন ও এ ব্যাপারে সচেতন হন, তাহলে অনেক কম সময়ের মধ্যেই রোগটি ধরা পড়ে।

আজকাল একটি আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতি আবিষ্কৃত হয়েছে। একজন দক্ষ ও অভিজ্ঞ চিকিৎসক, একটি আলট্রাসাউন্ড যন্ত্র, যোনিপথের মাধ্যমে, শরীরে প্রবেশ করিয়ে দেন, যা 'এন্ডোমেট্রিয়াসিস' রোগটিকে খুব সহজেই শনাক্ত করতে পারে।

এই যন্ত্রটির দ্বারা একটি 'আলট্রাসনিক শব্দতরঙ্গ' সৃষ্টি করা হয়, যা শরীরের মধ্যে, পেলভিস অঞ্চলের অস্বাভাবিক অংশগুলি খুঁজে বের করতে সাহায্য করে। যন্ত্রটি ২ থেকে ১৮ সেমি; অবধি, পুঞ্জীভূত কলার স্তপগুলিকে নির্ধারণ করতে সমর্থ হয়। তবে কোন কোন ক্ষেত্রে, এই পদ্ধতি

বাবহাৰ কৰেও 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস' ৰোগৰ শনাক্তকৰণ সম্ভৱ হয়নি। কাৰণ উক্ত ক্ষেত্ৰত 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস'ৰ প্ৰতি নিৰ্ণয় দিয়া হয়। ২ সেণ্টিমিটাৰৰ চেয়েও কম ফল যন্ত্ৰটি উক্ত ৰোগ শনাক্তকৰণে অসমৰ্ণ হয়গৈ। তৰে সব দিক নিৰ্ণয় কৰা নোৱাৰা যায়, কম খৰচে 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস' ৰোগটি নিৰ্ণয় কৰাৰ জন্য আন্তঃসীমিত পদ্ধতিটি খুবই কাৰ্যকৰী।

অস্ত্রোপচাৰ কাৰণে এমনি একোটা যন্ত্ৰৰ নাম লেপাৰোস্ত্ৰোপ, এই যন্ত্ৰটি 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস' ৰোগটিক খুব সহজেই নিৰ্ণয় কৰাত পাৰে। এটি একোটা বজাৰে, বাকানো যায় না এমনি, একোটা নয়া স্বচ্ছ ফাইবাৰৰ তৈৰি নত নিৰ্মাণ, যি একোটাৰ মুখে একোটা কণ্ঠৰ তৈৰি নত। শৰীৰে প্ৰবেশ কৰিয়ে প্ৰণীতকৰণটিক দেখাত পাওঁয়া যায়। যদি চিকিত্সা কৰাৰ কৰা যায় তাহলে এই পদ্ধতিতে ১০০% সঠিকভাৱে 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস' ৰোগ নিৰ্ণয় সম্ভৱ হয়।

এই পদ্ধতিটি বাবহাৰ কৰাৰ সময় ৰোগটিক আৱধান কৰাত হয় না। অস্ত্রোপচাৰ নিৰ্ণয় আলোচনা কৰাত গলে, একোটা প্ৰশ্নৰ উদয় হয় সেটি হল, ৰোগটিক নিৰ্ণয় কৰাত কোন পদ্ধতিটি সবচেয়ে বেশি কাৰ্যকৰী। ৰোগটি সঠিকভাৱে নিৰ্ণয় কৰাৰ পৰা, সাধাৰণতঃ হৰামাণ চিকিৎসা কৰা হয়। কিন্তু এই চিকিৎসাৰ ক্ষেত্ৰে কতকগুলি পাৰ্শ্ব-প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সৃষ্টি হওঁতে পাৰে।

আমৰ এতক্ষণ ধৰে দেখলাম যে 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস' এমনি একোটা ৰোগ, যা সহজে নিৰ্ণয় কৰা যায় না এবং অস্ত্রোপচাৰ এই ৰোগটিক সাৰিয়ে তোলোঁ একমাত্ৰ উপায়। তৰে 'লেপাৰোস্ত্ৰোপ' হল বহুল প্ৰচলিত উপায় যাৰ দ্বাৰা ৰোগটিৰ অস্ত্ৰাভাৱিতা ধৰা যায় ও সহজেই ৰোগটিক নিৰ্ণয় কৰা যায়, একই সময় অস্ত্রোপচাৰ জৰুৰী।

বেশিৰ ভাগ মহিলাৰা, এই 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস' ৰোগটি ধৰা পড়ান পৰা, মানসিক ও শাৰীৰিকভাৱে কিছুটা সুষ্ট ৰোগ কৰেন। দীৰ্ঘদিন ধৰে এক নাম না জানা ৰোগে কষ্ট পাচ্ছিলেন, এমনি কোন মহিলা, এই ভেবে সন্তান পান যে, অস্ত্ৰতপকে ৰোগটি ধৰা পড়েছে এবং এখন হয়তো এৰ চিকিৎসা কৰে, যন্ত্ৰনাৰ হাত থোকে কিছুটা নিস্তাৰ পাওঁয়া যাবে।

'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস' ৰোগটি কেন হয়, এৰ কাৰণ আজও অজ্ঞাত। কেন কিছু মহিলা এই অজ্ঞাত ৰোগেৰ শিকাৰ হন এবং তাৰই পাশাপাশি বহু মহিলা সুষ্টভাৱে জীৱনযাপন কৰেন, এৰ কাৰণ আজও বুজোঁ পাওঁয়া যায় নি।

এক্ষেত্ৰে কয়েকটি প্ৰশ্ন আৰও বেশি

অৱাক কৰে, তা হল, 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস' ৰোগটি সঠিক কিভাবে ও কখন হক হয়? কিংবা কেনই বা সেই কোমণ্ডলি, (যাৰ জৰায়ুগাত্ৰে স্তৰ সৃষ্টি কৰে) হঠাৎ বাইৰে বের হয়ে এসে, শৰীৰেৰ অন্য অংশ একই বকৰ ভূমিকা পালন কৰে, যেখানে তাদের কোন প্ৰয়োজনীয়তা নেই?

নীচে চিকিৎসাবিদাৰ, কিছু মতামতৰ কথা বলা হল, যাৰ থোকে, কোন কোন মহিলা কেন এই ৰোগ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হন, সেই সম্পৰ্কে কিছু ধাৰণা পাওঁয়া যাবে-

পশ্চাদগামী বক্তৃতাৰ নীতি- এই মতবাদ অনুযায়ী, ফ্যালোপিয়ান নালীৰ মধ্য দিয়ে পশ্চাদগামী বক্তৃতাৰ, এই ৰোগেৰ একোটা অন্যতম প্ৰধান কাৰণ। 'গৰ্ভমণা' কৰে দেখা গৈছে যে, স্ত্ৰী জনেন্দ্ৰিয়েৰ প্ৰবেশপথৰ নিম্নভাগে কোনকোপ বাধাৰ সৃষ্টি হলে, উক্ত পশ্চাদগামী বক্তৃতাৰ সৃষ্টি হওঁতে পাৰে, যেমন-যোনিপথ বা মূত্ৰনালীতে সংক্ৰমণ ইত্যাদি। যাৰ ফলে 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস' ৰোগটিৰ সৃষ্টি হয়।

কোমৰে পৰিবৰ্তন নীতি-কোমৰে পৰিবৰ্তন 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস'ৰ কাৰণ ঘটায়। বহুদিন স্থায়ী কোন সংক্ৰমণে ফলে কোমৰে পৰিবৰ্তন ঘটোঁতে পাৰে। এছাড়া যে সকল মহিলাৰা প্ৰচুৰ পৰিমাণে 'ইষ্ট্ৰোজেন', টাৰালেট হিসাবে গ্ৰহণ কৰে, তাদের ক্ষেত্ৰেও কোমৰে পৰিবৰ্তন দেখা যায়, যাৰ ফলে 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস'ৰ সৃষ্টি হয়। কিছু কিছু স্ত্ৰীলোক, যাদের মাতৃগণ, গৰ্ভধাৰণেৰ সময় ডি-ই-এস (ডি-ই-ইপাইল-স্কিলেটেল) বেশি মাত্ৰায় বাবহাৰ কৰতেন, তাদের ক্ষেত্ৰেও ভৱিষ্যতে কোমৰে পৰিবৰ্তনেৰ ফলে, 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস' দেখা দেৱাৰ সম্ভাৱনা থোকে যায়। এছাড়া আৰও বহু কাৰণ আৱিষ্কৃত হৈছে, যাৰ দৰুণ কোমৰে

পৰিবৰ্তন ঘটে।

গৰ্ভমণা কৰে দেখা গৈছে, কোন কোন ক্ষেত্ৰে বাইৰ হতে প্ৰযুক্ত ৰাসায়নিক পদাৰ্থ কিংবা অস্ত্রোপচাৰ 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস' এৰ কাৰণ হওঁতে পাৰে, যেমন-সন্তান জন্মৰ সময় অস্ত্রোপচাৰ। তৰে অস্ত্রোপচাৰ কৰলেই ৰোগটি হৰে, এই মতবাদেৰ পক্ষে যুক্তগ্ৰাহ্য প্ৰমাণ, আজও সম্পূৰ্ণ কাপে পাওঁয়া যায় নি।

যে সকল স্ত্ৰীলোকেৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা, জন্মৰ সময় থোকেই কম, তাদের ক্ষেত্ৰে এই ৰোগটি দেখা দিতো পাৰে। জিনেৰ প্ৰভাৱেও এই ৰোগেৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায় বলে পাওঁয়া গৈছে।

অন্যান্য ৰোগেৰ মতই 'এণ্ডোমেট্ৰিয়াসিস' ৰোগটি খুবই ক্ষতিকৰক। প্ৰথমতঃ এই ৰোগটি সন্তান ধাৰণ ক্ষমতা সাময়িকভাৱে নষ্ট কৰে দেয়।

তাছাড়া বক্তৃতাৰ সময়, অসহা যন্ত্ৰনা ও অন্যান্য সমস্যায় মহিলাগণ খুবই কষ্ট পান। তাৰ ওপৰ ৰোগটি ধৰতে পাৰা যায় না বলে, এই ৰোগে আক্ৰান্ত মহিলাগণ এক হতাশজনক পৰিস্থিতিৰ মধ্য দিয়ে দিন কাটান। এইজন্য এই ৰোগটি হৈছে সন্দেহ হলেই, অবিলম্বে চিকিৎসকেৰ সাথে পৰামৰ্শ কৰা জৰুৰী। চিকিৎসকগণও ৰোগীৰ এই সন্দেহটিকে অমূলক ভাববেন না। একজন মহিলা যদি ৰোগটি সম্পৰ্কে সতৰ্ক থাকেন, তাহলে এৰ পক্ষে যুক্তি দিয়ে চিকিৎসা কৰে তাৰ কথা মনে নিতে ও ৰোগটিৰ সঠিক নিৰ্ণয়ে সাহায্য কৰাত পাৰবেন। সুষ্ট শৰীৰ ও মন নিয়ে বেঁচে থাকোঁৰ জন্য মহিলাৰা, এই ৰোগেৰ বিৰুদ্ধে, তাদের সচেতনতাকে প্ৰধান অস্ত্ৰ হিসাবে বাবহাৰ কৰতে পাৰবেন এবং ৰোগটিৰ দ্ৰুত নিৰ্ণয় ও ৰোগটিৰ সঠিক চিকিৎসা সহজ হৈ যাবে।

দৰিদ্ৰদের সাহায্যার্থে আমাদের সাথে যোগ দিন

আমরা তামিলনাড়ুৰ পাঠকবৰ্গেৰ কাছ থোকে একোটা মহান উপদেশ পেয়েছি। সেটা হল, স্বচ্ছাসেবকেৰ সাহায্যে গৰিবদের জন্য বিনামূল্যে চিকিৎসা ও বিদ্যালয় গড়ে তোলা।

তাই আমরা দেশেৰ সকল চিকিৎসক শিক্ষক এবং ছাত্ৰ চিকিৎসকদের কাছ অনুৰোধ কৰছি যে তারা যেন তাদের সুবিধামত কোন জায়গা বলে দেন এবং সময় দেন। সেখানে আমরা ওনাদের সাথে দেখা কৰে গৰিবদের জন্য উপৰিউক্ত সুবিধাগুলি দিতে সমৰ্থ হব।

অনুগ্ৰহ কৰে লিখুন :

VOLUNTEER DIVISION
NANWANI MAGAZINE

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T.Nagar Main Road
Bangalore-560 032, INDIA
Fax: 080-3435929

কনজাংটিভাইটিস বা চোখ ওঠা বা জয় বাংলা

একটি পাতলা পর্দা দ্বারা চোখের সাদা অংশটি ঢাকা থাকে। যাকে বলা হয় কনজাংটিভাইড। কনজাংটিভাইড প্রদাহজনিত রোগকে বলা হয় কনজাংটিভাইটিস।

সম্ভাব্য কারণসমূহ

সম্ভাবনাতঃ ইহা সংক্রমণ থেকে হতে পারে। বিভিন্ন প্রকারের জীবাণু এই রোগের কারণ ঘটায়।

এলাজিজনিত কনজাংটিভাইটিস, খুব বেশি দেখা যায় এবং কখনও কখনও সমস্যা সৃষ্টি করে। পালেন হাইপারসেনসিটিভিটি বা (হেয় ফীভার) এর ফলে, চোখে অনবরত জল বারতে থাকে। তাই খুব বেশি জল জমে যাবার ফলে, চক্ষু-পল্লবের মধ্যে অবস্থিত পর্দাটি ক্ষীণ হয়ে, বিপদজনকভাবে সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে আসে।

উপরিউক্ত কারণ ছাড়াও আরও বহু কারণ আছে, যার দরুণ কনজাংটিভাইটিস এর সৃষ্টি হতে পারে। এই কারণগুলি হল-

১. চোখ, বিমান্ত বাসায়নিক বা প্রাকৃতিক বস্তুসমূহের সংস্পর্শে এলে, যেমন-ধূলা, বালি, গ্যাস, কলকারখানার বাষ্প, এছাড়া হানুপামাণী ঔষধের প্রভাবে, এই রোগ দেখা যায়।

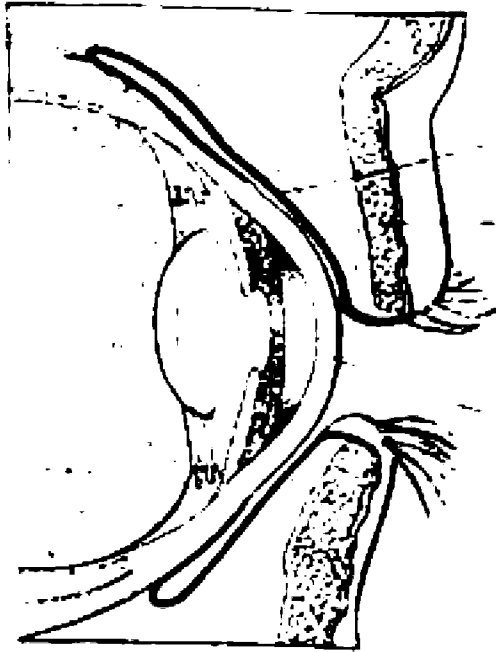
২. সূর্যালোক বা আলট্রা ভায়োলেট আলোর প্রভাবে, এই রোগের সৃষ্টি হতে পারে।

৩. কখনও কখনও চোখে ব্যবহৃত 'মাসকারা' বা 'আই-লাইনার' থেকে রোগটির সৃষ্টি হতে পারে।

রোগের লক্ষণ এবং কিভাবে বুঝবেন?

এই রোগে আক্রান্ত চোখ, কনজাংটিভাইডার সব সর্ব বহুত জ্যানিকগুলির স্পষ্টতার জন্য, লাল বা গোলাপী হয়ে যায়। কনজাংটিভাইডগুলি কয়েকজাজার ফ্লেশা-ধরণকারী কোমাগবালট কোম) এবং চোখের জল ফরগকারী ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র, বহু সহায়ক কোম দ্বারা গঠিত। চোখে অস্বস্তিকর অবস্থার সৃষ্টি হলে, এই কোমগুলি অতিরিক্ত সক্রিয় হয়ে ওঠে এবং চোখে পিচুটি কাটতে থাকে, করকর করে ও অনবরত জল বারতে থাকে। সংক্রমণের মাত্রা বৃদ্ধি পেলে, চোখের পর্দা বা লেন্সের ওপর রক্ত হতে সংগ্রহিত মৃত স্বেত কনিকা, ফ্রেজা ও পূজের আকারে জমা হতে থাকে এবং প্রদাহের সৃষ্টি করে। এই অবস্থায় চোখের পাতাদুটি আঠার মত লেগে যায়, সহজে খুলতে পারা যায় না।

সদ্যজাত শিশুদের ক্ষেত্রে এই রোগ দেখা দিলে, দেরি না করে কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে গিয়ে, চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করুন। শিশুদের ক্ষেত্রে এই ধরনের রোগটিকে বলা



ইবিটিতে চোখের কনজাংটিভাইড অংশটি দেখানো হয়েছে। কনজাংটিভাইটিস হলে এই পর্দাটিতে প্রদাহজনিত অনুভূতির সৃষ্টি হয়।

হয়, 'অপথ্যালমিয়া নিওনাটোরাম'। জন্মের সময় শিশুটি, মায়ের শরীর থেকে সংক্রামিত 'গণরহিয়া' রোগের জীবাণু সংক্রমণের ফলে, উপরিউক্ত রোগটির শিকার হতে পারে। 'গণরহিয়া' রোগসৃষ্টিকারী জীবাণু, করনিয়াতে ছিদ্র সৃষ্টি করে, শিশুটিকে সারাজীবনের মত অন্ধ করে দিতে পারে। তাই শিশুদের চোখ জড়িয়ে গেলে বা জ্বালা করলে, সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসা দরকার। চিকিৎসকগণ সোয়াড টেষ্টের দ্বারা, শিশুর চোখটি পরীক্ষা করে দেখেন ও প্রয়োজনীয় 'অ্যান্টিবায়োটিক' দিয়ে দেন।

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই কনজাংটিভাইটিস রোগটিকে খুব সহজেই নির্ণয় করা যায়। তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে, অন্যান্য নানা কারণেও চোখ লাল হতে পারে বা চোখ

জ্বালা করতে পারে। সেক্ষেত্রে রোগগুলি হয়তো আরও বেশি ক্ষতিকারক চোখে মন্থনা অনুভূত হলে আপন চোখে ন্যাপস নেপালে, তৎক্ষণাত্ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। কনজাংটিভাইটিস ছাড়া অন্যান্য যে সকল কারণে চোখ লাল হয়, তা হল-

১. তীব্র 'ইউভিটিস' চক্ষুর উপত্যকা, কনীনিকা (আইবিস) এবং মোকাসিং পেশীর জ্বলনজনিত রোগ।

২. 'করনিয়া'ল আলসিবেশন বা অফ্লেস পটালের ওপর সৃষ্টি ক্ষত, সম্ভাবনাতঃ 'হানপাস' সিমাপ্রক্স নামক ভাইরাসের দ্বারা সৃষ্টি হয়। এছাড়া অন্যান্য জীবাণুদের দ্বারাও তীব্র হতে পারে।

৩. চক্ষুপল্লবের মীচের অংশে অথবা অফ্লেস-পটালের মধ্যে বহিরাগত বস্তু প্রবেশ, যেমন-ধূলা, কাঁচের টুকরো ইত্যাদি।

৪. চোখের মধ্যে উচ্চ-চাপের সৃষ্টি হলে (অ্যাকিউটগ্লুকোমা)।

৫. কনজাংটিভাইড বা কনজাং টাইডাল মধ্যে বহিরাগত বস্তু প্রবেশ।

৬. কনজাংটিভাইডার ভিতরে বহু ফ্রণা/সার-কনজাংটিভাইড হামারেড)।

উপরিউক্ত কারণগুলি ছাড়াও আরও যে সকল কারণ আছে তাব খুব বেশি ক্ষতিকারক নয়, তবে অস্বস্তির সৃষ্টি করতে পারে।

চিকিৎসা

সংক্রামিত কনজাংটিভাইটিস রোগটি 'অ্যান্টিবায়োটিক' ভূপ অথবা অয়েক্টামেন্ট ব্যবহার করে সারিয়ে তোলা যায়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে স্টেরয়েড জাতীয় ঔষধ ব্যবহার করা হয়। তবে একটা কথা মনে রাখা খুবই জরুরী যে, চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া, কখনও স্টেরয়েড ঔষধ গ্রহণ করবেন না।

বিনামূল্যে

শুধুমাত্র চাঁদা দানকারী গ্রাহকদের জন্য !!!

একটি বিশেষ ম্যাগাজীন যার মধ্যে আপনি পাবেন

১. বিগত বছরের বাছাই করা কিছু সম্পাদকীয়, মূল্যবান কথা এবং মজার চুটকি

এর সাথে কিছু মহৎ

২. আশ্র-উন্নতির উপায়

৩. কিভাবে আপনার সুস্বাস্থ্য ধরে রাখবেন, তার উপর কিছু আলোকপাত।

৪. কিভাবে আপনার বুদ্ধি-মত্তার বুদ্ধি ঘটাবেন তার ওপর কিছু আলোচনা।

দয়া করে চাঁদাদানকারীগণ এই পত্রিকাটি চেয়ে নিন।

NANWANI MAGAZINE

No.4, 3RD FLOOR, AGS PLAZA, R.T. NAGAR MAIN ROAD

BANGALORE-560 032, INDIA. FAX : 080-3435929

ধবল বা শ্বেতী রোগ (শ্বেতকুষ্ঠ বা শুক্ৰচর্ম)

শ্বেতী রোগটি শরীরে বঙ্গক পদার্থের বিকৃতির ফলে সৃষ্টি হয়। এই রোগ, মানবদেহের মুখগত্ব, নাসিকা, জননতন্ত্র, মলাশয় (শৈবিক বিদ্রী), চক্ষু এবং শরীরের অন্যান্য অংশের ত্বকে উপস্থিত মেলানোসাইট গুলিকে (বঙ্গক পদার্থ সৃষ্টিতে সহায়তাকারী কোষসমূহ) ধ্বংস করে দেয়। যার ফলে বিভিন্ন অঙ্গে ত্বকের উপর সাদা দাগ পরিলক্ষিত হয়। শরীরের যে সকল স্থানে ওই রোগ দেখা দেয়, সেই অস্থানে অবস্থিত রোম ও কেশগুলিও শ্বেত বর্ণ ধারণ করতে পারে। এই রোগটিকে শ্বেতকুষ্ঠ ও বলা হয়।

রোগটির সঠিক কারণ আজও জানা নেই, তবে চিকিৎসকেরা রোগটির সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য জানিয়েছেন। এই মতবাদগুলির মধ্যে একটি হল, মানুষের দেহে কিছু আন্টিবডি গঠিত হয়, যা উক্ত দেহের মেলানোসাইট গুলিকে ধ্বংস করে দিতে পারে। কোন কোন গবেষকের মতে, মেলানোসাইটগুলির ধ্বংসের জন্য, উক্ত কোষগুলি নিজেরাই দায়ী, তাছাড়া সূর্যের তাপে ঝলসে গিয়ে কিংবা মানসিক অবসাদের জন্য এই রোগের সৃষ্টি সম্পর্কিত মতবাদ বহুল পরিচিত, যাইহোক, এখনও অবধি এমনকোন মতবাদ পাওয়া যায় নি, যা পূনোপরি সঠিক ও বিজ্ঞানসম্মত।

কারা রোগটির দ্বারা আক্রান্ত হন?

বিশ্বের জনসংখ্যার ১-২% অথবা ৪০-৫০ কোটি মানুষ এই রোগে আক্রান্ত। এদের মধ্যে ১৫ ভাগ মানুষের শরীরে, ৪০ বছর বয়সের পূর্বেই এই রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায়। বিশ্বের সকল প্রজাতির মধ্যে এবং স্ত্রী ও পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই রোগটির প্রকোপ, সমরূপে পরিলক্ষিত হয়।

কিছু কিছু মানুষ যারা স্ব-অনাক্রম্য (অটো ইমিউন) রোগে আক্রান্ত, তাদের ক্ষেত্রে এই অসুখটি বেশি দেখা যায়। তাছাড়া রোগটি বংশানুক্রমিক হতে পারে। পিতা-মাতার মধ্যে রোগটি উপস্থিত থাকলে তা পরবর্তি প্রজন্মকেও আক্রমণ করতে পারে। কোন কোন ক্ষেত্রে পিতা বা মাতা এই রোগে আক্রান্ত হওয়া সত্ত্বেও, সন্তানের মধ্যে রোগটির প্রকোপ দেখা যায় না। আবার কিছু মানুষ আছেন, যারা এই রোগে আক্রান্ত, কিন্তু তাদের পরিবারের ইতিহাসে, এই রোগের কোন চিহ্ন নেই।

শ্বেতী রোগের লক্ষণ

ত্বকের উপর এই রোগের উপস্থিতি প্রথম লক্ষ করা যায়, যার ফলে ত্বকের উপরিভাগের বঙ্গক পদার্থগুলি নষ্ট হয়ে গিয়ে, সাদা দাগ ফুটে ওঠে। শরীরের যে সকল অংশ উন্মুক্ত থাকে, অর্থাৎ যে সকল অঙ্গগুলি সূর্যেরশ্মির সান্নিধ্যে আসে, যেখানে এই রোগের লক্ষণগুলি বেশি প্রকাশ পায়, যেমন-হাত, পা, কনুই, মুখ,

চোটে ইত্যাদি। অন্যান্য অঙ্গগুলিতে যেমন-পিত্ত, চোখ, নাক, নভিদেশ ও যোনাঙ্গে সাদা দাগের উদয় হতে পারে।

শ্বেতী রোগে আক্রান্ত তিন ধরনের রোগী দেখা যায়। ফোকাল প্যাটার্ন-শরীরের খুব অল্প স্থান জুড়ে হয়, একবছর বা দু-তিনবছর ধরে থাকে। সেগমেন্টাল প্যাটার্ন শরীরের একদিক জুড়ে সাদা সাদা দেখা দেয়, অনেক বছর স্থায়ী হয়। ডেনারালাইড প্যাটার্ন-সারা শরীরের বিভিন্ন স্থানে সাদা দাগ দেখা যায়। ত্বকে সাদা দাগ উদয় হবার পূর্বে, এই রোগে আক্রান্ত রোগীর শরীরে কতকগুলি পূর্ব-লক্ষণ প্রকাশ পায়, যেমন-মাথার চুল, চোখের পাতা, ডুরু এবং দাড়ির বড় ক্রমশ ফ্যাকাশে হয়ে আসে। তাছাড়া যাদের রঙ চাপা তারা, মুখের ভিতরে রঙের পার্থক্য দেখতে পাবেন।

শ্বেতীর ফলে সৃষ্ট সাদা দাগ কি ছড়িয়ে পড়তে পারে?

শ্বেতীর ফলে সৃষ্ট সাদা দাগ, ছড়িয়ে পড়বে কিনা, এ বিষয়ে আগে থেকে কিছু বলা যায় না। সামারণতঃ রোগটি, সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। তবে কিছু কিছু মানুষদের ক্ষেত্রে, কোন স্থানে শ্বেতীর আবির্ভাব হবার পর, শরীরের সেই অংশেই সাদা দাগটি স্থায়ী হয়ে যায় ও ছড়িয়ে পড়ে না। আবার কোন কোন রোগীর ক্ষেত্রে রোগটি, খুব ধীরে ধীরে সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে, বেশির ভাগ মানুষদের ক্ষেত্রে, রোগটি খুব দ্রুত সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। শারীরিক বা মানসিক চাপ বেড়ে গেলে, সাদা দাগটি ছড়িয়ে পড়ার প্রবণতা অনেক বেশি হয়, এই প্রমাণ পাওয়া গেছে।

শ্বেতী রোগক্রান্ত হবার পর, রোগীর মানসিক ও শারীরিক পরিবর্তন

শ্বেতীর ফলে, মানুষের মনের ও শরীরের যে পরিবর্তন হয়, তা কতকগুলি সমস্যা ডেকে আনে। এই ধরনের মানসিক ও শারীরিক পরিবর্তন, মানুষের কাজ করার ইচ্ছা নষ্ট করে দেয় অথবা কাজ, পাওয়ার ক্ষেত্রে সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

শরীরের উন্মুক্ত স্থানগুলি যেমন-মুখমণ্ডল, হাতের সামনের অংশ, পায়ের পাতা ইত্যাদিতে শ্বেতীর আবির্ভাব, রোগীর মানসিক চঞ্চলতার কারণ ঘটায়। যার ফল স্বরূপ, তাদের দৈনন্দিন জীবনে, এই রোগ সুদূর প্রসারী প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে। কিছু রোগী সবসময়, অস্থিতি, লজ্জা, ভয়, হীনমন্যতা ও দুঃশিষ্টায় ভুগতে থাকেন। অন্য মানুষ কি বলবে, এই চিন্তা তাদের মানসিক অবসাদগ্রস্ত করে তোলে।

এই পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে চলতে গেলে, রোগীকে কতকগুলি উপায় অনুসরণ করতে হবে। প্রথমেই এমন একজন চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন, যিনি

রোগটি সম্পর্কে পরিষ্কারভাবে জানেন ও আপনার কথা মন দিয়ে শ্রবণে এবং আপনাকে মানসিক সাহায্য দিতে পারবেন। এই রোগ সৃষ্টি হবার পর রোগীর মানসিক অবস্থা, খোলাখুলিভাবে চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করা উচিত, কারণ এমন অনেক চিকিৎসক আছেন, যারা রোগীর মানসিক অবসাদের দিকটি বেশি গুরুত্ব দিয়ে থাকেন ও প্রথমে এই অবস্থার চিকিৎসা করেন।

সঠিক চিকিৎসার জন্য, এই রোগে আক্রান্ত রোগীদেরও, রোগটির প্রকৃতি ও চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে পরিষ্কার ভাবে জানে নেওয়া ভালো।

শ্বেতী হলে, এমন কোন মানুষের সঙ্গে বিষয়টি সম্পর্কে আলোচনা করুন, যিনি পূর্বেই এই রোগে আক্রান্ত। তার অভিজ্ঞতা হয়তো আপনাকে সাহায্য করতে পারে। বাজারে এমন অনেক প্রসাধনী দ্রব্য আছে, যা এই সাদা দাগ কিছুটা ঢেকে দিয়ে, স্বাভাবিক আকৃতি ফিরিয়ে আনে। পূর্বেই আক্রান্ত, এমন কোন রোগীর সাথে এ বিষয়ে আলোচনা করলে, আপনার ত্বকে কোন রাসায়নিক ক্রিম বা অন্যান্য প্রসাধনী দ্রব্য মানানসই হবে, সে সম্পর্কে হয়তো জানাও পারবেন।

এই রোগের বিরুদ্ধে প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতি

'শ্বেতী রোগ' চিকিৎসার প্রধান লক্ষ্য হল, ত্বকের স্বাভাবিক কার্যকারীতা ফিরিয়ে আনা এবং রোগীর অস্বাভাবিক আকৃতির পরিবর্তন ঘটানো, এই রোগের চিকিৎসা কিছুটা সময় সাপেক্ষ এবং প্রায় ৬ থেকে ১৮ মাস সময় নেয়। রোগীর শরীরে সৃষ্ট সাদা দাগের প্রকৃতি, তার বিস্তার এবং রোগীর পছন্দ অনুযায়ী, চিকিৎসা পদ্ধতি নির্ধারণ করা হয়। ভিন্ন রোগীর ক্ষেত্রে, বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি প্রচলিত আছে, কারণ একটি পদ্ধতি, সবার ক্ষেত্রে কার্যকরী নাও হতে পারে।

শ্বেতী রোগের চিকিৎসার সুযোগ

ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা-

ক. টপিক্যাল স্টেরয়েড থেরাপী

খ. টপিক্যাল সোরালেন ফোটা-কিমোথেরাপী।

গ. ওরাল সোরালেন ফোটা-কিমোথেরাপী।

ঘ. ডিপিগমেন্টেসান

অস্ত্রোপচার চিকিৎসা-

১. অটোলগাস গ্রাফট

২. ব্রিস্টার ব্যবহৃত স্কিন গ্রাফট

৩. মাইক্রোপিগমেন্টেসান (ট্যাটুিং)

৪. অটোলগাস মেলানোসাইট ট্রান্সপ্লান্টস

আনুসঙ্গিক চিকিৎসা-

১. সানস্ক্রিন

২. কসমেটিকস

১. মানসিক ভ্রমসা

আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থায়, ঔষধ চিকিৎসা এবং অপ্সোপচার চিকিৎসার পাশাপাশি, আনুমানিক চিকিৎসা পদ্ধতিও খুব জনপ্রিয়।

ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা

টপিক্যাল স্টেরয়েড থেরাপী

লিপিগামেন্টেসান (ত্বকের সাদা দাগ মুছে দিতে পুনরায় স্বাভাবিক রঙ ফিরিয়ে আনা) এর জন্য, স্টেরয়েড জাতীয় ঔষধ খুবই কার্যকরী, বিশেষ করে রোগটি শুরু হবার প্রাথমিক পর্যায়ে।

আড্রিনাল গ্রন্থি বা উপবৃক্ক গ্রন্থি হতে ক্রবিত, হরমোনের (কর্টিসেন) অনুরূপ কার্যকরী হল- কটিকোন্স্টেরয়েড ঔষধ। সাধারণতঃ চিকিৎসকগণ, ১০ বছরের থেকে কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে হালকা ক্রমভিত্তিক 'টপিক্যাল কর্টিকোন্স্টেরয়েড ক্রিম', ব্যবহার করে থাকেন। আশানুরূপ ফল পেতে গেলে, রোগীকে এই ক্রিমটি তার সাদা দাগের উপর, কমপক্ষে তিনমাস ব্যবহার করতে হবে। এই চিকিৎসা পদ্ধতিটি সবচেয়ে সহজ ও নিরাপদ কিন্তু এই পদ্ধতিতে, 'সোরালেন ফটোকিমোথেরাপীর' মত উল্লেখযোগ্য ফল পাওয়া যায় না। তবে 'সোরালেন ফটোকিমোথেরাপীর' কতকগুলি সীমাবদ্ধতা আছে। এই পদ্ধতিতে চিকিৎসা করলে, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হিসাবে রোগীর ত্বক কুচকে যেতে পারে অথবা রোগীর ত্বক শুষ্ক হয়ে ফেটে যেতে পারে। এক্ষেত্রে চিকিৎসকের উচিত, রোগীকে খুব বেশি সতর্কতার মধ্যে রাখা।

সোরালেন ফটোকিমোথেরাপী

শ্বেতী রোগের চিকিৎসার জন্য সবচেয়ে ভালো ও সফলদায়ী পদ্ধতি হল 'সোরালেন ফটোকিমোথেরাপী' (সোরালেন এবং আলট্রাভায়োলেট-থেরাপী, অথবা পি-ইউ-ভি-এ)। যদিও এই পদ্ধতিটি সময় সাপেক্ষ এবং এই পদ্ধতিতে চিকিৎসার ফলে, কতকগুলি মারাত্মক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হতে পারে। তাই এই পদ্ধতিতে সতর্কতার সহিত চিকিৎসা করানো উচিত।

সোরালেন ঔষধটি এমন কতকগুলি রাসায়নিক পদার্থ দ্বারা গঠিত, যারা 'আলট্রাভায়োলেট' আলোর সংস্পর্শে বিক্রিয়া করে ও ত্বকের সাদা রঙ, গাঢ় করে তুলতে সাহায্য করে। এই পদ্ধতিতে সোরালেন ঔষধটিকে, মুখের ভিতর আথবা ত্বকের ক্ষতিগ্রস্ত অংশে লাগিয়ে, একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য 'আলট্রাভায়োলেট' আলোর, সান্নিধ্যে আনা হয়। 'আলট্রাভায়োলেট' রশ্মি কোন বিশেষ উপায়ে তৈরি ল্যাম্প অথবা সূর্যরশ্মি থেকে পাওয়া যায়। কোন চিকিৎসাক্ষেত্রে এই ধরনের চিকিৎসা করা হয়, কারণ চিকিৎসার ফলে উদ্ভূত পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলি, চিকিৎসক সতর্কতার সঙ্গে লক্ষ্য করতে পারেন। চিকিৎসার পরে

যদি সমস্যা, রোগীকে আলোর সংস্পর্শ থেকে বাঁচাতে, ক্ষতিগ্রস্ত স্থানটি, ঢেকে রাখতে বলা হয়। পি-ইউ-ভি-এ চিকিৎসার মূল লক্ষ্য হল, ত্বকের স্বাভাবিক রঙ ফিরিয়ে আনা।

টপিক্যাল সোরালেন ফটোকিমোথেরাপী

শরীরে উদ্ভূত সাদা দাগের পরিমাণ কম, এমন রোগীদের ক্ষেত্রে (ক্ষতিগ্রস্ত অংশের পরিমাণ ২০% থেকেও কম)।

'টপিক্যাল সোরালেন ফটোকিমোথেরাপী' পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হয়ে থাকে। যে সকল রোগীরা শিশুদের বয়স ২ বছরের কম, কিংবা যে সকল বয়স্ক ব্যক্তিদের শরীরের খুব কম অংশে সাদা দাগ দেখা গেছে, এদের ক্ষেত্রেও উপরিউক্ত চিকিৎসা পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হয়ে থাকে। চিকিৎসাটি চিকিৎসকের উপস্থিতিতে, কোন চিকিৎসা কেন্দ্রে, 'আলট্রাভায়োলেট' রশ্মির নিচে করা হয়ে থাকে। সপ্তাহে একবার অথবা দু-বার, এইভাবে চিকিৎসা করানো জরুরী। ডাক্তার অথবা নার্স সোরালেন ঔষধটি, রোগীর ক্ষতিগ্রস্ত স্থানটির উপর, প্রলেপের মত করে লাগিয়ে দেন। তারপর ৩০ মিঃ ধরে, শরীরের ওই অংশটির উপর, কৃত্রিম আলট্রাভায়োলেট আলো ফেলা হয়। 'আলট্রাভায়োলেট' আলো ফেলার সময় ক্ষতিগ্রস্ত সাদা অংশটি গোলাপী বর্ণ ধারণ করে। প্রত্যেক সপ্তাহ অন্তর 'আলট্রাভায়োলেট' আলোর মাত্রা বাড়ানো হয়। এইভাবে ধীরে ধীরে ত্বকের স্বাভাবিক রঙ ফিরে আসে। প্রত্যেকবার চিকিৎসার পর, রোগী, তার শরীরের আক্রান্ত অংশটি, পরিষ্কার জল ও সাবান দিয়ে ধুয়ে, সূর্যরশ্মির হাত থেকে রক্ষা করা যায় এমন ক্রিম লাগিয়ে, বাইরে বের হয়ে আসতে

পারেন।

টপিক্যাল পি-ইউ-ভি-এ থেরাপীর জন্য প্রধানত দুধরনের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা যায়।

১. সূর্যরশ্মি, খুব বেশি মাত্রায় ত্বকের ক্ষতি করতে পারে।

২. শ্বেতীর ফলে সৃষ্টি দাগটি, খুব বেশি কালো হয়ে যেতে পারে, যা, এক্ষেত্রে স্বাভাবিক চিকিৎসারত অংশটি, সবসময় ঢেকে রাখলে, সর্বাসরি সূর্যরশ্মির ক্ষতিকারক প্রতিক্রিয়া থেকে রক্ষা পেতে পারেন। 'হারবার পিগমেন্টেশন' বা গাঢ় কালো বর্ণ ধারণ করা, সমস্যাটি সাময়িক চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পূর্ণ শেষ হয়ে গেলে, পুনরায় স্বাভাবিক রঙ ফিরে আসে।

ওরাল সোরালেন ফটোকিমোথেরাপী

যে সকল রোগীদের ক্ষেত্রে, শ্বেতী রোগটি খুব বেশি মাত্রায় প্রভাব বিস্তার করেছে (শরীরে ক্ষতিগ্রস্ত অংশ ২০% চেয়েও বেশি) অথবা যে সকল রোগীদের জন্য, 'টপিক্যাল সোরালেন ফটোকিমোথেরাপী' কার্যকরী নয়, তাদের ক্ষেত্রে ওরাল পি-ইউ-ভি-এ চিকিৎসা পদ্ধতিটি ব্যবহার করা যেতে পারে। 'ওরাল সোরালেন ফটোকিমোথেরাপী' চিকিৎসা পদ্ধতিটি, ১০ বছরের কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা হয় না, কারণ এই পদ্ধতি তাদের চোখের ক্ষতি করতে পারে, (যেমন-ছানি)। এই পদ্ধতিতে, কৃত্রিম 'আলট্রাভায়োলেট' আলো বা সূর্যালোক প্রদর্শনের ২ ঘণ্টা পূর্বে, রোগীর মুখের মধ্যে নির্দিষ্ট মাত্রায় একটি ঔষধ রেখে দেওয়া হয়।

৫ নং পাতায় দেখুন

আমাদের বিজ্ঞাপন বিভাগে 'সেলস্ রিপ্রেসেন্টেটিভ' প্রয়োজন

নানওয়ানী চ্যারিটেবল ট্রাস্টের বিজ্ঞাপন বিভাগের জন্য এমন কিছু সেলস্ রিপ্রেসেন্টেটিভ চাই, যারা এই পত্রিকায় বিজ্ঞাপন যোগাড় করে দিতে পারবেন। অনুগ্রহ করে আসুন ও আমাদের এই বিশাল কার্যে সহায়তা করুন।

আপনি হয়তো ভাবতে পারেন যে এর কপিগুলি ডাক মারফত পাঠাতে বা ছাপাতে খুব বেশী খরচ। আমরা কথা দিচ্ছি যে, খরচের প্রতিটি হিসাব আপনাকে দিয়ে দেওয়া হবে। প্রতিটি বিজ্ঞাপনে ১০% করে 'কমিশন' ধার্য করা আছে। অনুগ্রহ করে লিখুন :

ADVERTISING DEPARTMENT

NANWANI MAGAZINE

No.4, 3rd Floor, AGS Plaza, R.T.Nagar Main Road

Bangalore-560 032, INDIA

Fax: 080-3435929

পাঠকেরা চিকিৎসকের মতামত জানুন

ডঃ স্ট্যানলী জন্, MBBS, DLO, MS(ENT) এবং এলিজাবেত এস জন্ MD (Paed), DCH, DNB (Paed)

বিগত দুই বছর ধরে আমি নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া ও অসহ্য মাথা যন্ত্রনায় কষ্ট পাচ্ছি। আমি চারপাঁচজন ডাক্তার দেখিয়েছি, কিন্তু আজ অবধি সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হতে পারিনি। একইরকম ভাবে মাথা-যন্ত্রনাটি কখনও কখনও আসে এবং চলে যায়। এর কারণ কি?

হরিকুমার, দেবনাহালী

নাক বন্ধ হয়ে যাবার সাথে সাথে, মাথা-যন্ত্রনা হবার প্রধান কারণ হল-আপনার নাসিকারাজ্জের প্রাচীর বন্ধ হয়ে যাওয়া। যার দরুণ আপনার শ্বাসবায়ু, সঠিক পথে প্রবাহিত হতে পারছে না ও মাথা যন্ত্রনার কারণ ঘটছে। একমাত্র 'অপারেশন' এর মাধ্যমে এই সমস্যার সমাধান সম্ভব। যাইহোক, কোন একজন ই-এন-টি (নাক-কান-গলা) বিশেষজ্ঞ, আপনাকে এ ব্যাপারে

আবও ভালো পরামর্শ দিতে পারবেন।

আমার বয়স ৩০ বছর। আমি যখনই পাতি লেবুর রস গ্রহণ করি অথবা বৃষ্টি বাদলের সময়, আমার কানের মধ্যে একধরনের অস্বস্তিকর অনুভূতি হয়, যা খুবই বিরক্তিকর। আমাকে 'সেটজিন' ট্যাবলেট নিতে বলা হয়েছিল কিন্তু এই সমস্যার কোন সুরাহা হয়নি। যখনই আমি ট্যাবলেট নেওয়া বন্ধ করি, তখনই আবার এই সমস্যা দেখা দেয়।

লতা, ব্যাঙ্গালোর

লেবুর রস পান করার জন্য, কানের মধ্যে কোন সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে বলে আমি মনে করিনা। বহিঃকানের কোন 'এনার্জি' থেকে আপনার এই সমস্যা হচ্ছে, আর তারজনাই আপনাকে 'সেটজিন' ট্যাবলেট গ্রহণ করতে বলা হয়েছে। কর্নছত্র

বা কনকুহরের ড্রক, 'এনার্জি' ধান্য আক্রান্ত হতে পারে এবং এরজন্য সূচিকিৎসা ও আছে।

শুধুমাত্র 'সেটজিন' জাতীয় 'অ্যান্টি-এনার্জিক' ট্যাবলেট গ্রহণ করলেই হবেনা, তার সাথে যে কারণের জন্যে আপনার এই অনুভূতি হচ্ছে বলে আপনি মনে করেন, তা এড়িয়ে চলুন। কানের মধ্যে কোন 'অ্যান্টি-বায়োটিক ইয়ার ড্রপ' না কানের ওমুখ ব্যবহার করবেন না।

পাঠকেরা চিকিৎসকের মতামত জানুন

যোগাযোগ করার ঠিকানা

The Doctor

Narayani Charitable Trust Magazine

4, 3rd Floor, AFS Plaza

R.T.Nagar Main Road

Bangalore-560032

গৃহ-চিকিৎসা

আপনার ওজন সম্পর্কে সর্ডক থাকুন (বক্তৃতা)। অনেক মানুষের মতামত, উচ্চ-বক্তৃতা পের শিকার হন। গাভিরিক ওজন সম্পর্ক মানুষের থেকে মেট্রা মানুষের শরীরে, উচ্চবক্তৃতা সৃষ্টি হবার প্রধান কারণ। তিন-এন বেশি থাকে, শরীরের ওজন একটু কমে গেলে, আপনার বক্তৃতা অনেকটা কমে গেছে দেখতে পাবেন।

লবন খাওয়ার অভ্যাস ত্যাগ করুন : আপনার যদি বেশি লবন গ্রহণের প্রবণতা থাকে, তাহলে সেরে এই মূল্যে ত্যাগ করুন : এমন খাবার খান যার মধ্যে লবনের পরিমাণ কম। এর দ্বারা আপনি আপনার বক্তৃতা পের ওপর প্রতিক্রিয়া, সহজেই লক্ষ্য করতে পারবেন।

বেশি ভাগ মানুষ, একবার লবন গ্রহণের পরিমাণ কম করে নিলে, আর লবনগ্রহণের ইচ্ছা অনুভব করেন না, যা তারা পূর্বে অনুভব করতেন। "ভালো লবন খাওয়া কম করুন," অথবা এরজন্য আপনি সবকিছু ছেড়ে দিচ্ছেন, একথা মনে করার কোন কারণ নেই।

মানক দ্রব্য ত্যাগ করুন : 'আলোকোডল'র জন্য উচ্চ-বক্তৃতা পের সৃষ্টি হয়, একখাটা ধ্রুব সত্য। তাই যে সকল মানুষ মনোপান করেন, তারা মনোপানের পরিমাণ কম করুন।

যে সকল ব্যক্তি উচ্চ-বক্তৃতা পের শিকার তাদের পুরোপুরি মনোপান ছেড়ে নেওয়া উচিত কিনা?

চিকিৎসকগণ পরীক্ষা করে দেখেছেন, তারা খুব কম পরিমাণ মনোপান করেন, তাদের বক্তৃতা কম যাবে বা বেড়ে যাবে, এমন কোন কারণ নেই। তাদের বক্তৃতা মনোপান বর্জিত মানুষদের মতই স্বাভাবিক থাকে।

বেশি পরিমাণ 'ক্যালসিয়াম' গ্রহণ করুন : কিছু কিছু মানুষের ওপর 'ক্যালসিয়াম'র উল্লেখযোগ্য প্রভাব লক্ষ্য করা যায়। দেখা যায়, বেশিভাগ মানুষই ঘন ঘন সংবেদনশীলতার জন্য উচ্চ-বক্তৃতা পের শিকার তারা 'ক্যালসিয়াম' গ্রহণ করলে ভালো ফল পান। তাই তাদের ক্ষেত্রে লবন ক্ষতিকারক হলেও, 'ক্যালসিয়াম' সুকলনীয়।

অতিরিক্ত পরিগ্রহ হয় এমন শরীরচর্চা পরিহার করুন : কোন কোন 'ব্যায়াম' যেমন-- 'ওজন তোলা', ইত্যাদি

বক্তৃতা

পরিহার করুন : দেখা গেছে এই ধরনের শরীরচর্চার জন্য, উচ্চ-বক্তৃতা পের পরিমাণ সাময়িক ভাবে অস্বাভাবিক বৃদ্ধি পায়।

হালকা শরীরচর্চা : ধীরে ধীরে, রোজ সিকি মাইল হাঁটার চেষ্টা করুন। তবে বক্তৃতা পের নিয়মিত পরীক্ষা করতে ভুলবেন না।

সাঁতার, হাঁটা বা সাইকেল চালানো, উচ্চ-বক্তৃতা পের জন্য ন্যেটে ভালো শরীরচর্চার উপায় - এর জন্য নোডানো জরুরী নয়।

হাঁটলে গড়টা পরিগ্রহ হয়, সেই পরিমাণ কাজ করার চেষ্টা করুন, তাতে কাজটি করতে সময় লাগলেও ক্ষতি নেই। মূল কথা হল, সবসময় সতেজ থাকুন, এমন কোন পরিগ্রহ করবেন না, যা আপনাকে অতিরিক্ত পরিগ্রহ করে তোলে। প্রথম প্রথম সিকি মাইল হাঁটতে, ৪ মিনিট সময় নিন, পরে একমাইল হাঁটতে মোটামুটি ১৫ মিনিট লাগবে।

নিরামিষ খাবার খান : পরীক্ষা করে দেখা গেছে যে

নিরামিষভোজী মানুষদের বক্তৃতা পের, আমিষ ভোজীদের তুলনায়-১০ থেকে ১৫ গ্রাম গ্রাম এইচ-জি কম হয় (সিস্টোলিক এবং ডায়াস্টোলিক দুইধরনের বক্তৃতা পের)। কোনো এমন হয়, এর কোন সঠিক উত্তর আজও পাওয়া যায় নি।

মনকে ডাবনা-চিন্তাশূন্য রাখার চেষ্টা করুন : 'নিউ-ইয়র্কের' একটি হাসপাতাল, 'কর্নেল ইউনিভার্সিটি মেডিক্যাল সেন্টার' একটি পরীক্ষা করে দেখেছেন যে, মানুষের বিভিন্ন মানসিক অনুভূতিগুলি, তাদের বক্তৃতা পের ওপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে।

ওষধ প্রয়োগ না করে 'হাই-টেক-মনিটর' ঘড়ির মাধ্যমে, কিছু সংখ্যক উচ্চ-বক্তৃতা পের রোগীদের পরীক্ষা করে দেখা যায় যে, 'শ্বাস-প্রশ্বাস' তাদের 'সিস্টোলিক' বক্তৃতা পের কম করতে পারে, যেখানে দুঃশিষ্টা তাদের ডায়াস্টোলিক বক্তৃতা পের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। আরও দেখা গেছে বিভিন্ন অনুভূতি প্রত্যক্ষভাবে তাদের বক্তৃতা পের প্রভাবিত করেছে। তাই এই সিদ্ধান্ত নেওয়া যায় যে, সকল সমা স্বতঃস্ফূর্ত বা সুখী মানসিকতা, 'সিস্টোলিক-বক্তৃতা পের' কম করে, রোগীকে সুস্থ করে তুলতে পারে, আরও দুঃশিষ্টা তাদের 'ডায়াস্টোলিক-বক্তৃতা পের' পরিমাণ বাড়িয়ে দিয়ে আশঙ্ক্য কারণ ঘটায়।

গবেষকগণ আরও দেখেন যে, গৃহের বাইরে মানসিক দুঃশিষ্টা, বক্তৃতা পের বেশি প্রভাবিত করে ও বাড়িয়ে দেয়, সেখানে পরিবারের মধ্যে উদ্ভূত উদ্বেগ, বক্তৃতা পের পরিমাণকে ততঃবেশি প্রভাবিত করে না।

তাই সবশেষে একটা কথা বলা যায় - 'দুঃশিষ্টাকে বিদায় দিন, সবসময় সুখী থাকুন', আর যদি দুঃশিষ্টা করতেই হয়, তা গৃহের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখুন।

চিকিৎসা বিদ্যার জবর খবর

স্তন ক্যানসারের বিরুদ্ধে জীবনদায়ী ঔষধ

প্রায় ৩০,০০০ মহিলাদের নিয়ে করা একটি গবেষণার মাধ্যমে, 'ট্যামোক্সিফেন' ঔষধটির জীবনদায়ী ভূমিকার কথা প্রমাণিত হয়েছে। ব্রিটেনের চিকিৎসকগণ দাবী করছেন যে, যদি অস্ত্রোপচারের পর সঙ্গে সঙ্গে ঔষধটি প্রয়োগ করা যায়, তাহলে প্রতি বছর অতিরিক্ত ২০,০০০ জন রোগীর প্রাণ বাঁচানো সম্ভব হবে। তারা আরো বলেন যে, যেকোন বয়সের ক্ষেত্রে একইরকম সফল পাওয়া যায়।

বয়স্ক মহিলাদের স্তনে ক্যানসারের ঔষধ হিসাবে 'ট্যামোক্সিফেন' খুবই শক্তিশালী। তবে কিছু কিছু চিকিৎসকগণ মনে করেন, যে সকল মহিলাদের বয়স ৫০ বছরের কম, তাদের ক্ষেত্রে ঔষধটি কার্যকরী নয়। অবশ্য অন্যান্য ধরনের কেমোথেরাপীর জন্য, উক্ত চিকিৎসকগণ এই ঔষধটিই ব্যবহার করে থাকেন।

নতুন আবিষ্কারটি, প্রচলিত অনেক ধ্যান ধারণাকে বদলে দেবে আশা করা হচ্ছে। চিকিৎসকগণ এখন বিশ্বাস করতে শুরু করেছেন যে, ঠিক সময়ে ঔষধটি প্রয়োগ করলে, এবং ৫ বছর একইভাবে চিকিৎসা চালিয়ে গেলে, যেকোন বয়সের মহিলাদের ক্ষেত্রে, স্তন ক্যানসারের পুনরায় আক্রমণ রোধ করা সম্ভব।

অন্যান্য 'কেমোথেরাপীক' চিকিৎসার জন্যও, ঔষধ হিসাবে এর ব্যবহার বহুল পরিচিত।

'অক্সফোর্ড ইউনিভারসিটি-র' সহায়তায় ১৫ টি দেশের ৫৫ জন রোগীকে নিয়ে, একটি সমীক্ষা করা হয়েছে, যাতে একই রকম ফল পাওয়া গেছে।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের চিকিৎসকগণ, কিছু দিন আগেই একটি পরীক্ষার মাধ্যমে উপরিউক্ত বক্তব্যগুলির সত্যতার প্রমাণ পেয়েছেন। তারা মারাত্মক পর্যায়ের ক্যানসার রোগে আক্রান্ত ১৩,০০০ জন, বিভিন্ন বয়সের মহিলার উপর পরীক্ষা করে দেখেছেন যে, 'ট্যামোক্সিফেন' ঔষধটির ব্যবহার, মৃত্যুর হার অর্ধেক করে দেয়।

উচ্চ শ্রেণীর হরমোন

বৈজ্ঞানিকদের মতে ওয়েস্টজেন হরমোন, স্ত্রীলোকদের 'আলজেইমারস ডিজিজ'-এর (থাক বাধকো এক ধরনের বৃদ্ধি ভ্রংশতা) হাত থেকে রক্ষা করে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের উচ্চ-বিত্ত ভদ্রমহিলাদের ক্ষেত্রে 'হরমোন থ্রিপ্রসেসমেন্ট থেরাপীর' মাধ্যমে, উপরিউক্ত বক্তব্যের সত্যতা প্রমাণিত হয়েছে। চিকিৎসকগণ একটি পরীক্ষা করে দেখেছেন যে 'পেপটাইড উৎপাদন', 'আলজেইমারস' রোগের জন্য দায়ী মস্তিষ্কের স্বাভাবিক ক্রিয়াবোধকারী 'প্লেক' এর সৃষ্টি করে। 'ওয়েস্টজেন' হরমোনটি, এই পেপটাইড উৎপাদনের পরিমাণ উল্লেখযোগ্যভাবে কমিয়ে দিতে পারে। নানুস, মেটোইদুর, নেংটি ইদুরদের 'এমব্রয়িক নিউরনের' জীবাণু পরিদর্শন পরীক্ষা বা কালচারের সহায়তায় উপরিউক্ত পরীক্ষাটি করা হয়েছে।

মেলানোমার জন্য টিকা বা রোগ প্রতিষেধক ভ্যাকসিন

প্রচলিত 'ক্যানসার থেরাপী', মেলানোমার (দেহকোষের প্রকার) কোন ক্ষতি করতে পারে না। খুব কম সংখ্যক ক্যানসার আছে, যারা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সাথে সম্পর্কযুক্ত।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং সুইজারল্যান্ডের দুটি গবেষকদল একটি সমীক্ষা করে দেখেছেন যে, টিকা বা ভ্যাকসিন শরীরে 'টিউমারের' বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা সৃষ্টি করতে পারে। প্রতিরোধ ক্ষমতা আবিষ্কারের সাথে সাথে, মেলানোমার বহু আন্টিজেনের কথাও জানা গেছে। আন্টিজেনগুলি কোষের উপরিউক্ত স্তরে সংযুক্ত থাকে এবং শরীরে ক্ষতিকারক কোষগুলির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে মুখ্য ভূমিকা পালন করে। যদিও টিউমারের বিরুদ্ধে এই প্রতিরোধ ক্ষমতা সরাসরি কোন ভূমিকা নিতে পারেনা। তবে টিকা প্রয়োগে আন্টিজেনের সংখ্যা বৃদ্ধি করে, মাত্রাদিক প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলা যায়। এই প্রতিরোধ ক্ষমতা টিউমারের বৃদ্ধিকে সাময়িকভাবে প্রতিহত করতে পারে। বৈজ্ঞানিকদের একটি দল, আন্টিজেনের সৃষ্টি এবং অপর একটি দল আন্টিজেনের ব্যবহার সম্পর্কে আরও গবেষণা করছেন।

শিশুদের লম্বা পা বয়সকালে রোগের কারণ ঘটায়

ব্রিটেনের গবেষকগণ একটি অদ্ভুত তথ্য আবিষ্কার করেছেন। তথ্যটি হল- শিশুদের লম্বা পদযুগল, বয়সকালে রোগের কারণ হয়ে দেখা দিতে পারে। লম্বা পায়ুক্ত শিশুদের ক্ষেত্রে, বয়স বাড়ার সাথে সাথে ক্যানসার রোগ দেখা দিতে পারে। আবার একই শিশুদের ক্ষেত্রে শুভসংবাদ হল- তাদের হৃদরোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা কম থাকে। অপুষ্টিজনিত রোগের শিকার হয়ে, শিশুদের পায়ের আকার খর্ব হয়। অন্যদিকে শৈশবকালে পুষ্টিকর খাদ্যের জন্য শিশুদের সুদীর্ঘ পদযুগল, ভবিষ্যতে ক্যানসার রোগের সম্ভাবনা বহন করে। গবেষকগণ ৩,০০০ শিশুদের (যাদের বয়স ২ থেকে ১৪) নিয়ে একটি পরীক্ষার আয়োজন করেন। এদের মধ্যে ৮৫% শিশুদের ক্ষেত্রে উপরিউক্ত তথ্যটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়। লম্বা পদযুক্ত শিশুদের ক্ষেত্রে দেখা গেছে, পুষ্টিকর খাদ্য তাদের পায়ের আকৃতির জন্য দায়ী। যেসকল শিশুদের পায়ের আকৃতি ছোট, তারা বয়সকালে অধিকাংশ ক্ষেত্রে হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যায়। মহিলাদের ক্ষেত্রে এই প্রবণতা আরও বেশি। একইভাবে লম্বা পায়ুক্ত শিশুদের মধ্যে, অধিকাংশই ভবিষ্যতে ক্যানসার রোগে আক্রান্ত হন।

আপনার অধিকার জানুন

ফৌজদারী আইনের সার সংগ্রহ (কোড অফ ক্রিমিনাল প্রসেসজিওর)

মূলতথ্য

১৯৭৩ সালে প্রথম ফৌজদারী আইনের মূলতথ্যগুলি সংকলিত করা হয়। এই সংগ্রহে, ফৌজদারী আইনের মাননীয় নিকটগুলির পর্যালোচনা করা হয়েছে।

প্রয়োগ

ভারতে সর্বকম অপরাধমূলক কার্যের জন্য ফৌজদারী আইন প্রয়োগ করা হয়ে থাকে। বিশেষ এবং স্থানীয় আইনের আওতায়, ফৌজদারী মামলা নামের করা যায়।

অপরাধের প্রকারভেদ

প্রগ্রাহ্য ও অ-প্রগ্রাহ্য অপরাধ

প্রগ্রাহ্য অপরাধ হল এমন অপরাধ, যাতে পুলিশ অফিসার ওয়ারান্ট ছাড়া বা গ্রেপ্তারী পরওয়ানা ছাড়া কিংবা ম্যাজিস্ট্রেটের আদেশ ছাড়াই গ্রেপ্তার করতে পারেন।

অ-প্রগ্রাহ্য অপরাধে পুলিশ অফিসার গ্রেপ্তারী পরওয়ানা ছাড়া ও ম্যাজিস্ট্রেটের অনুমতি ছাড়া, কোন ব্যক্তিকে সন্দেহ বা গ্রেপ্তার করতে পারেন না।

জামিনযোগ্য ও অ-জামিনযোগ্য অপরাধ

জামিনযোগ্য অপরাধে অভিযুক্ত ব্যক্তির জামিন দিয়ে ছাড়া পাবার অধিকার আছে। অজামিন যোগ্য অপরাধে, আদালত, জামিনের আবেদন নাচক করতে পারে।

সমন এবং গ্রেপ্তারী পরওয়ানা

সমন মকদ্দমাগুলিতে, অপরাধীকে সাধারণতঃ আর্থিক দণ্ড দিতে হয় কিংবা দু-বছরের কম সময় হাজত বাস করতে হয়। এছাড়া অন্যান্য মামলাগুলির ক্ষেত্রে গ্রেপ্তারী পরওয়ানা জারি করা হয়ে থাকে।

কম্পাউন্ডেবল এবং নন কম্পাউন্ডেবল অপরাধ

'কম্পাউন্ডেবল অপরাধের' অপরাধীগণ আদালতের অনুমতি নিয়ে কিংবা আদালতের অনুমতি বাতীত নিজেদের মধ্যে সমস্যার মিমাংশা করে নিতে পারে। নন কম্পাউন্ডেবল অপরাধে অভিযুক্ত অপরাধীগণ, নিজেদের মধ্যে আপস করতে পারে না।

ফৌজদারী আদালত

ফৌজদারী আদালত বলতে বোঝায়, জম্মু ও কাশ্মীর রাজ্য বাতীত ভারতের

পি. ডি ম্যাথিউ, পি-এম-বক্সি

যে কোন অংশে সাধারণ ফৌজদারী বিচারের জন্য স্থাপিত আদালত, হাইকোর্ট ও অন্যান্য আইনের আওতাধীন কোর্ট বাতীত, ফৌজদারী আদালতকে নিম্নলিখিত ভাগে ভাগ করা যায়-

১. 'কোর্ট অফ সেশন' বা দায়রা আদালত।

২. প্রথম শ্রেণীর 'জুডিসিয়াল ম্যাজিস্ট্রেট' (মহানগরের আওতাধীন অঞ্চলগুলিতে। এদের মেট্রোপলিটন ম্যাজিস্ট্রেটও বলা হয়)।

৩. দ্বিতীয় শ্রেণীর 'জুডিসিয়াল ম্যাজিস্ট্রেট'।

৪. 'এক্সিকিউটিভ ম্যাজিস্ট্রেট' (কার্যনির্বাহী শাসক)।

মহানগর বা রাজধানীর অঞ্চল সমূহ

রাজ্য সরকার দ্বারা ঘোষিত 'মহানগর অঞ্চল' হল সেই সকল শহর বা নগর অঞ্চল, যার লোকসংখ্যা ১ কোটির বেশি। বম্বে, মাদ্রাস, কলিকাতা ও দিল্লী এই অঞ্চলের আওতায় পড়ে। এখন আমোদবাদ ও ব্যাপালোরকে 'মহানগর অঞ্চল' হিসাবে ধরা হচ্ছে।

কার্যনির্বাহী শাসক বা 'এক্সিকিউটিভ ম্যাজিস্ট্রেটের' কাজ

'এক্সিকিউটিভ ম্যাজিস্ট্রেট' অপরাধী মামলায় হস্তক্ষেপ করেন না। তবে জনসাধারণের মধ্যে শান্তি বজায় রাখার নিমিত্তে, কিছু আদেশ জারি করতে পারেন।

অভিযোগ গ্রহণকারী কর্মচারী

ভারতে, রাজ্যের অধীনে সকল অভিযোগ দায়ের করতে হয়। নিয়ম অনুযায়ী বেসরকারী ভাবে অভিযোগ গ্রহণ করা হয় না। অবশ্য কিছু বিশেষক্ষেত্রে আদালত, বেসরকারী ভাবে অভিযোগ দায়ের করতে অনুমতি দিয়ে থাকে।

অভিযোগ লিপিবদ্ধ করার আগে সরকারী উকিল, সহকারী সরকারী উকিল এবং অতিরিক্ত সরকারী উকিল দ্বারা বিবেচনা করে দেখা হয়। তারপর এই অভিযোগকে 'কোর্ট অফ সেশনে' বিচারার্থীন করা হয়। 'ম্যাজিস্ট্রেট কোর্টে' অভিযোগ দায়ের করলে, সহকারী সরকারী উকিল, অভিযোগটি গ্রহণ করে থাকেন।

আদালতের রায় দেবার ক্ষমতা ফৌজদারী আদালতের ক্ষমতা

১. প্রধান বিচারালয় বা 'হাইকোর্ট', অভিযুক্ত ব্যক্তি সম্পর্কে, আইন অনুমোদিত যেকোন প্রকারের দণ্ডাদেশ ঘোষণা করতে পারে।

২. দায়রা আদালতের বিচারক অথবা দায়রা আদালতের অতিরিক্ত বিচারক, আইনের আওতাভুক্ত যেকোন ধরনের দণ্ডাদেশ জারি করার ক্ষমতা রাখেন, তবে 'মৃত্যুদণ্ড' হাইকোর্টের দ্বারা বিবেচনা করে ঘোষণা করা হয়।

৩. দায়রা আদালতের সহকারী বিচারক, মৃত্যুদণ্ড, ১০ বছরের উপর কারাবাস অথবা যাবজ্জীবন কারাদণ্ড বাতীত, অন্য যেকোন প্রকারের আইন-সিদ্ধ দণ্ডাদেশ শোনাতে পারেন।

৪. প্রধান 'জুডিসিয়াল ম্যাজিস্ট্রেট', মৃত্যুদণ্ড, যাবজ্জীবন কারাদণ্ড অথবা ৭ বছরের উপর কারাবাস ছাড়া, যেকোন আইনসিদ্ধ দণ্ডাদেশ ঘোষণা করার ক্ষমতাপ্রাপ্ত।

৫. প্রথম শ্রেণীর 'ম্যাজিস্ট্রেট', ৩ বছরের কারাবাস বা ৫ হাজার টাকা অবধি জরিমানা ধার্য করতে পারেন।

৬. দ্বিতীয় শ্রেণীর 'ম্যাজিস্ট্রেট', এক বছরের মেয়াদকাল অবধি কারাবাস অথবা একহাজার টাকা মূল্যের জরিমানার কথা ঘোষণা করতে পারেন।

৭. কোন কোন ক্ষেত্রে, অপরাধী জরিমানার অর্থ-প্রদান করতে ব্যর্থ হলে, কারাবাসের মেয়াদ দীর্ঘ করে দেওয়া হয়।

গ্রেপ্তার এবং হাজতবাস

গ্রেপ্তারী পরওয়ানা বা 'ওয়ারান্ট' ছাড়া গ্রেপ্তার-

১. যদি কোন পুলিশ অফিসার মনে করেন, যে কোন ব্যক্তি আদালত গ্রাহ্য কোন অপরাধ করেছেন, অথবা যদি কোন সংগত সন্দেহ, অভিযোগ বা সংবাদ পাওয়া যায় যে, ব্যক্তিটি আদালত গ্রাহ্য কোন অপরাধের সাথে যুক্ত আছেন (যেমন-বাড়ি ভাঙ্গা বা দখল করার পরিকল্পনা, সম্পত্তি দখল করার চেষ্টা, নিজেকে অপরাধী হিসাবে প্রচার, পুলিশ অফিসারকে কর্মরত অবস্থায় বাধা দেবার চেষ্টা, নেভি বা এয়ার ফোর্সে কর্মরত অবস্থায় পালিয়ে যাওয়া, ইত্যাদি) তাহলে গ্রেপ্তারী পরওয়ানা ছাড়া গ্রেপ্তার করতে পারেন।

যদি কোন ব্যক্তি ভারতের বাইরে থাকা অবস্থায়, বহিঃসম্পর্কিত অপরাধ পলায়নপর অপরাধীর জন্য, ২০০০ নং আইনের অধীনে কোন শাস্তি মোকদ্দা অপরাধ করে। কিংবা যদি কোন ব্যক্তি কারাবাস থেকে ছাড়া পেয়ে, তার গতিবিধির উপর আদালত কর্তৃক প্রদত্ত বাধা নিষেধ উলঙ্ঘন করে অপরাধ যদি সে অভিযোগে পরিচিত অপরাধী হয়, তাহলে 'ওয়ার্যান্ট' ছাড়াই তাকে গ্রেপ্তার করা যায়।

৩. যদি কোন ব্যক্তি, কোন পুলিশ অফিসারের উপস্থিতিতে, আদালত অগ্রাহ্য অপরাধের সাক্ষী হয়ে, পুলিশের কাছে নিজের নাম এবং ঠিকানা দিতে প্রত্যাখ্যান করে। অথবা অন্য কোন থানার পুলিশ অফিসার, যদি সন্দেহ করে যে, সে কোন আদালত গ্রাহ্য অপরাধের সঙ্গে যুক্ত আছে, তাহলে অবিলম্বে 'ওয়ার্যান্ট' ছাড়াই গ্রেপ্তার করা যায়।

গ্রেপ্তার করার কারণ

এই আইনের আওতায়, কোন ব্যক্তিকে গ্রেপ্তার করা হলে, তাকে কিসের ভিত্তিতে গ্রেপ্তার করা হয়েছে, সে সম্পর্কে বিস্তারিত জানাতে হবে। আমাদের সংবিধানে লিপিবদ্ধ আইনে বলা হচ্ছে, "গ্রেপ্তারের কারণ না জানিয়ে, কোন ব্যক্তিকে সাময়িক ভাবে কারা রুদ্ধ করে রেখে জবাবদিহি করা যাবে না এবং এই বিষয়ে অপরাধী, পঞ্চদশ মত উকিলের সাহায্য চাইলে তা অস্বীকার করা যাবে না (ধারা ৫০ সি-আর-পি-সি এবং সাংবিধানিক অধিকার অনুচ্ছেদ ২২)।"

একজন গ্রেপ্তার হওয়া ব্যক্তির তত্ত্বাধী

১. একজন পুলিশ অফিসার, কোন ব্যক্তির তত্ত্বাধী নিতে পারেন, যদি উক্ত ব্যক্তির জামিন নাচক হয়ে গিয়ে থাকে কিংবা ব্যক্তিটি জামিনের আবেদন না করে থাকেন।

২. একজন গ্রেফতার হওয়া মহিলার তত্ত্বাধী অবশ্যই সন্মান ও ভদ্রতার সহিত করা হবে এবং একজন মহিলার তত্ত্বাধী, আরেকজন মহিলা পুলিশ নিতে পারবেন।

শারীরিক পরীক্ষা

১. কোন পুলিশ অফিসারের অনুরোধে, (পদমর্যাদায় সাব-ইন্সপেক্টারের সমমর্যাদাসম্পন্ন হতে হবে) কোন স্বীকৃত চিকিৎসক দ্বারা, গ্রেপ্তার হওয়া ব্যক্তির শারীরিক পরীক্ষা বা 'মেডিক্যাল চেক আপ' করা যেতে পারে। অপরাধের প্রমাণ পাবার জন্য, প্রয়োজনে এই ধরনের শারীরিক পরীক্ষার আশ্রয় নেওয়া হয়।

২. মহিলাদের ক্ষেত্রে, শুধুমাত্র মহিলা চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে শারীরিক পরীক্ষা করা হয়।

অভিযুক্ত ব্যক্তির শারীরিক পরীক্ষার জন্য দাবী

কোন গ্রেপ্তার হওয়া ব্যক্তি যদি মনে করেন যে, তার অথবা অন্য কোন ব্যক্তির শারীরিক পরীক্ষার দ্বারা, এমন কোন প্রমাণ পাওয়া যাবে, যা তাকে নির্দেশ প্রমাণ করতে পারবে, তাহলে তিনি ম্যাজিস্ট্রেটের নিকট ওই আবেদন জানাতে পারেন। কিংবা তিনি শারীরিক পরীক্ষা করিয়েছেন এমন কোন স্বীকৃত চিকিৎসককে, স্বাক্ষর প্রমাণ হিসাবে উপস্থিত করতে পারবেন।

কারাবাসের মেয়াদ

গ্রেপ্তারী পরওয়ানা ছাড়া কোন পুলিশ অফিসার, কোন একজন গ্রেপ্তার হওয়া ব্যক্তিকে, উপযুক্ত কারণ ব্যতীত, দীর্ঘসময়ের জন্য কারারুদ্ধ রাখতে পারেন না।

২. ম্যাজিস্ট্রেটের বিশেষ নির্দেশ ব্যতীত কারারুদ্ধ অবস্থা, কোনক্রমেই ২৪ ঘণ্টার উপর হতে পারেনা। গ্রেপ্তার করার স্থান থেকে 'ম্যাজিস্ট্রেট কোর্টে' নিয়ে আসার জন্য ধার্য সময়, ওই ২৪ ঘণ্টার মধ্যেই গণনা করা হয়। (ধারা ৫৭ এবং ১৬৭, সি-আর-পি-সি এবং অনুচ্ছেদ ২২(১), ভারতের সংবিধানের)।

তত্ত্বাধী এবং আটক

জরুরী ক্ষেত্রে, প্রমাণ জোগাড় করতে পুলিশ অভিযুক্ত স্থান খুঁজে দেখতে পারে। চুরি করা জিনিষপত্র কিংবা স্বাক্ষর প্রমাণ লুকিয়ে ফেলা, ইত্যাদি সন্দেহে ম্যাজিস্ট্রেটের অনুমতি নিয়ে, পুলিশ যেকোন স্থান অনুসন্ধান করে দেখতে পারে।

রাজ্য সরকার কোন স্থান তত্ত্বাধীর জন্য পুলিশকে আদেশ দিতে পারে। কিংবা এ সম্পর্কে 'ওয়ার্যান্ট' পাঠাবার জন্য, পুলিশকে চাপ দেবার ক্ষমতা রাজ্য সরকারের আছে। হত্যা, দুটি সম্প্রদায়ের মধ্যে সংঘর্ষ, জাতীয় সংহতির ধ্বংস, বেআইনী বিক্রি, ইত্যাদি ক্ষেত্রে এই ধরনের নির্দেশ জারি করা হয়ে থাকে।

রাজ্য সরকারের এই আদেশ যুক্তিযুক্ত মনে না হলে, এর বিরুদ্ধে কোন ব্যক্তি 'হাইকোর্টে' আবেদন করতে পারেন।

ভুল কোরে কোন ব্যক্তিকে দোষী সাব্যস্ত করা

হাবিস করপাস (Habeas Corpus) ছাড়া (ভারতের সংবিধানের আওতায় হাইকোর্ট বা সুপ্রীম কোর্ট দ্বারা জারি করা বিশেষাধিকার সম্পর্কিত

আদেশপত্র), মৌজদারী আদালত দ্বারা স্বীকৃত আরও দুই ধরনের পদ্ধতি আছে, যার দ্বারা ভুল করে কোন ব্যক্তিকে দোষী সাব্যস্ত করলে, এর বিরুদ্ধে আবেদন করা যেতে পারে।

১. ম্যাজিস্ট্রেট ওয়ার্যান্ট প্রস্তুত করার আগে, যদি উক্ত ক্ষেত্রে আবেদন করা যায়, তাহলে 'ওয়ার্যান্টটি' প্রত্যাহার করে নেওয়া হয়।

২. কোন অপ্রাপ্তবয়স্ক (১৮ বছরের কম) শিশু কিংবা মহিলা, যদি তাদের ওপর নাস্ত অভিযোগের নিষেধিতা করেন, তাহলে তৎক্ষণাত্ তাদের অভিভাবক বা পিতা মাতাকে ডেকে পাঠানো হয় ও 'ম্যাজিস্ট্রেট' তাদের বিরুদ্ধে জারি করা ওয়ার্যান্ট 'টি প্রত্যাহারের সিদ্ধান্ত নেন। (ধারা ১৭-১৭, সি-আর-পি-সি)।

অন্যান্য দমনমূলক নির্দেশ

বেআইনি জমায়েত বা ধর্মীয় সংগঠনের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নিতে, পুলিশ বা ম্যাজিস্ট্রেট যেকোন সময় সনাক্ত বাহিনী পাঠাতে পারে। তবে পলায়নের দিকে দৃষ্টি রেখে এই বাহিনী পাঠানো হয়।

তদন্ত

কিভাবে তদন্ত শুরু করা হয়

১. যদি প্রগ্রাহ বা আদালত গ্রাহ্য অপরাধের কোন তথ্য, পুলিশ বা ম্যাজিস্ট্রেটের নিকট পৌছায়, তাহলে তা তদন্তের অবকাশ রাখে।

২. অ-প্রগ্রাহ বা আদালত অগ্রাহ্য কোন অপরাধের ক্ষেত্রে, 'ম্যাজিস্ট্রেট' নিজ দায়িত্বে অনুসন্ধান করেন কিংবা প্রয়োজন মত পুলিশকে তদন্ত করার নির্দেশ দিতে পারেন। এই ধরনের তদন্তের ক্ষেত্রে, পুলিশ সরাসরি হস্তক্ষেপ করতে পারেনা।

পুলিশের অনুসন্ধান বা তদন্ত করার প্রধান ক্ষেত্র

যখন কোন প্রগ্রাহ অপরাধের ঘটনা ঘটে, তখন পুলিশ নিম্নলিখিত ভাবে অনুসন্ধান করেন-

১. তথ্যগুলি সংকলিত বা লিপিবদ্ধ করে রাখা হয় (এফ. আই. আর-ফাস্ট ইনফরমেশন রিপোর্ট)। লিপিবদ্ধকৃত তথ্যের একটি অনুলিপি, বিনামূল্যে তথ্যপ্রদানকারীকে দেওয়া হয়।

২. পুলিশ অভিযুক্ত স্থানটিকে অনুসন্ধান করে দেখেন (অবশ্য ম্যাজিস্ট্রেটের কাছে অভিযোগ পত্র পাঠাবার পর এই তদন্ত করা হয়)।

৩. অভিযুক্তের বক্তব্য শোনা হয়।

৪. স্বাক্ষরিত পুলিশ-থানাতে এসে,

বয়ান দিতে অনুরোধ করা হয় ও তার দেওয়া জবানবন্দী নথিভুক্ত করে রাখা হয়।

৫. অভিযুক্তের স্বীকারভুক্তি : মাজিস্ট্রেটের নিকট সংরক্ষিত করে রাখা হয় অথবা যখন প্রয়োজন, স্বাক্ষর দিতে তলব করা হয়।

৬. সন্দেহজনক, বা প্রমান দিতে পারে এমন যে কোন বিষয়, তদন্ত করে দেখা হয়।

৭. মাজিস্ট্রেটের থেকে তদন্তের ফল জানতে চেয়ে লিখিত নির্দেশ আসে।

৮. তদন্ত শেষ হবার পর ফলাফল লিখিত আকারে মাজিস্ট্রেটের নিকট পরানো হয়।

মহিলাদের বক্তৃতা নথিভুক্ত করণ : কোন পুরুষ, যার বয়স ১৮ বৎসরের নীচে কিংবা কোন মহিলাকে, তাদের বক্তৃতা নথিভুক্ত করতে, পুলিশ থানাতে তলব করা আইন বিকল্প। এই ধরনের মানুষদের জবানবন্দী, তাদের বাড়িতে অথবা পরিচিত স্থানে নেওয়া হবে দ্বারা

১৬০, সি-আর-পি-সি)।

এক্ষেত্রে আইনের একটি ক্রটি চোখে পড়ে।

কোন পুলিশ অফিসার উপরিউক্ত আইন অমান্য করলে তার জন্য আইনে কোন শাস্তির উল্লেখ নেই। বিষয়টি এখন 'লা কমিশন অফ ইন্ডিয়া' বিবেচনা করে দেখছেন।

পুলিশের বয়ান

প্রশ্নের উত্তর দেওয়া অবশ্য কর্তব্য

যখন পুলিশ কোন ব্যক্তিকে তদন্ত বিষয়ক প্রশ্ন করেন, তখন সেই ব্যক্তির, সকল প্রশ্নের সত্য উত্তর দেওয়া অবশ্য কর্তব্য।

জবানবন্দীর সংরক্ষণ : প্রাপ্ত জবানবন্দী লিপিবদ্ধ করে রাখা নিয়ম, তবে নীচে স্বাক্ষর করানো জরুরী নয়। প্রতিটি মানুষের প্রতিটি জবানবন্দী, পৃথক পৃথক ভাবে পরিষ্কার করে লিখে, সাবধানে সংরক্ষণ করা হয়।

(চলবে...)

ধবল বা শ্বেতী রোগ

এনপর চিকিৎসক শরীরের শ্বেতী যুক্ত স্থানটিকে, একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য, আলট্রা ভায়োলেট আলোর সংস্পর্শে উদ্ভূত রাখেন অথবা প্রাকৃতিক সূর্যরশ্মির মাধ্যমে রাখেন। শ্বেতী যুক্ত অংশটি, গোলাপী বর্ণ ধারণ করলে আলট্রা ভায়োলেট আলো ফেলা বন্ধ করা হয় কিংবা সূর্যরশ্মির সংস্পর্শ থেকে সরিয়ে নিয়ে আসা হয়। সপ্তাহে দুই থেকে তিনবার, এইভাবে চিকিৎসা চালানো হয়। কিন্তু একসাথে পর পর দুইদিন, একইভাবে চিকিৎসা করা হয় না। যে সকল রোগীদের 'পি-ইউ-ভি-এ' পদ্ধতিতে চিকিৎসা করার সামর্থ্য নেই, তাদের জন্য চিকিৎসকগণ, সোবালেন ব্যবহার করে, প্রাকৃতিক সূর্যরশ্মির সাহায্যে চিকিৎসা করার পরামর্শ দেন।

এক্ষেত্রে চিকিৎসক, রোগী কিভাবে নিজ গৃহে সঠিকভাবে চিকিৎসাটি সম্পন্ন করবে, সেই বিষয়ে বিস্তারিত নির্দেশ দেন। চিকিৎসাটি শুরু হবার পর, একটি সময়ের ভিত্তিতে, রোগীকে, চিকিৎসক পরীক্ষা করে দেখেন।

এই চিকিৎসা পদ্ধতির পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হল-বমি করার প্রবণতা, বমি করা, রৌদ্রে রঙ বেশি বালসে যাওয়া, ত্বক শুষ্ক হয়ে যাওয়া, অতিরিক্ত কালো হয়ে যাওয়া ইত্যাদি। পদ্ধতিটি ত্বকে ক্যানসার রোগের প্রবণতা বৃদ্ধি করে। রৌদ্রের হাত থেকে ত্বককে বাঁচাতে এবং ত্বককে ক্যানসারের কবল থেকে রক্ষা করতে, এই চিকিৎসার পর রোগী, ২০ থেকে ৪৮ ঘন্টা সূর্যরশ্মির

(২১ নং পাতার পর)

সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকুন। চোখের ছানি এবং চোখের অন্যান্য ক্ষতিগ্রস্ততার হাত থেকে রক্ষা পেতে, চিকিৎসার পর রোগী ১৮ থেকে ২৪ ঘন্টা ক্ষতিগ্রস্ত স্থানগুলিতে জল লাগতে দেবেন না।

ডি-পিগমেন্টেশন বা বি-রঞ্জন

শরীরে উদ্ভূত সাদা দাগের সঙ্গে, স্বাভাবিক ত্বকের রঙ মেলানোর জন্য, অন্যান্য অংশের ত্বকের রঙ, ফিকে করার পদ্ধতির নাম ডি-পিগমেন্টেশন বা বি-রঞ্জন। যেসকল রোগীদের ক্ষেত্রে শ্বেতী রোগের মাত্রা ৫০% ছাড়িয়ে গেছে, তাদের জন্য এই চিকিৎসা পদ্ধতির ব্যবহার সুফলদায়ক। শরীরে শ্বেতীযুক্ত অংশের সাথে, অন্যান্য অংশের ত্বকের রঙ মেলানোর জন্য, রোগীরা দিনে দুবার, শ্বেতীযুক্ত অংশগুলিতে, মনোবেনজোন অথবা বেনোকুইন, ঔষধ দুইটি প্রয়োগ করে থাকেন। ঔষধটি ব্যবহার করার পর, কমপক্ষে দুই ঘন্টা, উক্ত ঔষধযুক্ত স্থানগুলি, অন্য কোন মানুষের শরীরের সাথে স্পর্শ হতে দেবেন না।

ডি-পিগমেন্টেশন পদ্ধতিতে চিকিৎসা করার, প্রধান পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হল, ত্বকের জ্বলন (ত্বক লাল হয়ে যাওয়া ও ত্বকের ওপর ক্ষরণ সৃষ্টি হওয়া)। এছাড়া চুলকানি, ত্বক শুষ্ক হয়ে যাওয়া চোখের ক্ষতি ইত্যাদি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হিসাবে দেখা দিতে পারে। ডি-পিগমেন্টেশন পদ্ধতিটি চিরস্থায়ী। অন্যভাবে বলতে গেলে এই পদ্ধতিতে চিকিৎসা করলে, সূর্যালোকের উপস্থিতি, সবসময় রোগীর ক্ষতিগ্রস্ত স্থানে,

স্পর্শকাতরতার সৃষ্টি করে।

শলা চিকিৎসা বা সার্জিক্যাল থেরাপী : সমস্ত প্রকার অপারেশন বা শলা চিকিৎসা পদ্ধতি, আজও পর্যবেক্ষণ সাপেক্ষ। কারণ এর ফলে উদ্ভূত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বা এই পদ্ধতির কার্যকারীতা আজও সম্পূর্ণরূপে জানা যায় নি।

অটোলগান স্ক্রিন গ্রাফটস : শরীরে খুব ছোট ছোট অংশে সাদা দাগের উপস্থিতিতে, চিকিৎসকগণ শরীরের কোন একটি স্থান থেকে, স্বাভাবিক ত্বক উঠিয়ে নিয়ে, রোগাক্রান্ত ত্বকে সরিয়ে (ডোনার সাইট), নিরঞ্জক স্থানে মোটি ডুড়ে দেন, (রিসেপটর সাইট)। এর ফলে ত্বকের রঙ এর মতো সার্বিক সামগ্রিক ফিরে আসে। এই ধরনের স্ক্রিন গ্রাফিটং এর ফলে, বহু ধরনের জটিলতার সৃষ্টি হতে পারে। 'ডোনার-সাইটে' সংক্রমণের সৃষ্টি হতে পারে কিংবা 'রিসেপটর-সাইটে' স্বাভাবিক রঙ নাও ফিরতে পারে। এছাড়া সুস্থ ত্বকের অপসারণের ফলে, উক্ত স্থানটিতে, ফ্যাকাসে রঙ সৃষ্টি হতে পারে এবং এই পদ্ধতিটি খুবই ব্যয়বহুল। তাই সবদিক দিয়ে বিচার করলে, পদ্ধতিটির আশ্রয় নেওয়া, খুব একটা লাভজনক নয়।

ক্রিস্টার ব্যবহৃত স্ক্রিন গ্রাফটস : এই পদ্ধতিতে চিকিৎসকগণ, উচ্চ তাপ প্রয়োগে খুব শীতল অবস্থার সৃষ্টি করেন, কিংবা সাকসান এর মাধ্যমে, স্বাভাবিক ত্বকের উজ্জ্বলতার পরিবর্তন ঘটান (ক্রিস্টার) ও রোগাক্রান্ত স্থানটিতে, এই ক্রিস্টারটিকে লাগিয়ে দেন। ক্রিস্টার গ্রাফটিং, উক্ত স্থানটিতে ক্ষতের সৃষ্টি করতে পারে এবং ত্বকের স্বাভাবিক রঙ, ফিরে নাও আসতে পারে। তবুও অন্যান্য গ্রাফটিং পদ্ধতিতে ক্ষত সৃষ্টি হবার সম্ভাবনা, এই পদ্ধতিটির তুলনায় অনেক বেশি। তাই এই পদ্ধতিটি অধিক নিরাপদ।

মাইক্রোপিগমেন্টেশন (ট্যাটুয়িং)

'ট্যাটুয়িং' পদ্ধতিতে, একটি বিশেষ ধরনের অস্ত্রোপচার যন্ত্র ব্যবহার করে, ত্বকের রঞ্জক পদার্থ ফিরিয়ে আনা হয়। যে সকল মানুষদের ত্বকের রঙ খুব চাপা হয়, তাদের ট্যাটুয়ের চিকিৎসার ক্ষেত্রে এই পদ্ধতিটি খুবই সুফলদায়ী। তবে এই পদ্ধতিতে ক্ষতিগ্রস্ত অংশটির সাথে, শরীরে অন্য অংশের স্বাভাবিক রঙ এর সমন্বয় সাধন, খুবই কষ্টকর। তাছাড়া পদ্ধতিটি খুবই সময় সাপেক্ষ।

ওটোলগ্যান্স মেলানোসাইটস ট্রান্সপ্লান্টস

চিকিৎসকগণ রোগীর শরীরের স্বাভাবিক অঙ্গ থেকে, ত্বক সংগ্রহ করেন এবং সেটিকে গবেষণাগারে একটি বিশেষ উপায়ে তৈরি 'কোম-কালচার-মিশ্রণের মধ্যে রাখা হয়। এখানে মেলানোসাইটের বৃদ্ধি ঘটে। কালচার মিশ্রণে 'মেলানো সাইট ওলি' ও নিত্যক পদ্ধতিতে বৃদ্ধি পায় এবং চিকিৎসকগণ শরীরে শ্বেতীযুক্ত অঞ্চলগুলিতে, এই মিশ্রণটি প্রয়োগ করেন। এই পদ্ধতিটির সঠিক প্রয়োগের জন্য এখনও গবেষণা চলেছে। ■

পরিবেশ

পরিবেশের আকস্মিক সর্বনাশ-আদালতের রায় কি, ক্ষতি গ্রস্তদের নিকট পৌছেছে ?

সাদুল, তামিলনাড়ু, মে-১৯৮৩: অনুসন্ধান কালে দেখা গেছে, সাদুল শহরের নিকট একটি চাষ গ্রাম কানখানা হাতে নিগত আর্থিক বড় পদার্থ, নদীর জল দূষিত করেছে ও তা পানের অনুপযুক্ত করে তুলছে।

ভোপাল, ডিসেম্বর-১, ১৯৮৮: 'ইউনিয়ন কারবাইড ফ্যাক্টরি' থেকে 'মিথাইল আইসো সাইানেট' নিক করে বস্ত্র মানুষ মারা গেছেন ও বস্ত্র মানুষ আক্রান্ত হয়ে অসুস্থ হয়েছেন।

দিল্লী, ডিসেম্বর-৪, ১৯৮৭: 'প্রীরাম ফুড এন্ড ফারটি লাইজার' ফ্যাক্টরি থেকে ওলিয়াস নামক একটি গ্যাস বের হয়ে এসে, বস্ত্র মানুষকে অসুস্থ করে তোলে।

বিষ্ণুখী, ১৯৮৮: 'সিলভার কেমিকাল ফ্যাক্টরি' থেকে বের হয়ে আসা উচ্চ-অপযুক্ত পদার্থ, কল ও মাটির নীচের জনকে দূষিত করে দেয়, যার ফলে কয়েকশো গরিব পরিবার ক্ষতিগ্রস্ত হন।

এই ধরনের ঘটনাগুলি এখন নিত্য পরিচিত-

কিন্তু ওজরাটের রাজকোট জেলার, দোরাঙ্গী শহরে, এর থেকেও বড় ঘটনা ঘটেছিল। স্থানীয় মানুষ, ভাদার নদীর জল দূষিত হয়ে যাবার জন্য, বিক্ষোভ দেখান। ভাদার নদীর জল তারা পানীয় হিসাবে ব্যবহার করতেন। যখন তারা দেখেন যে, তাদের এই বিক্ষোভে কোন কাজ হচ্ছে না তখন লিখিত আবেদন-পত্র সহ মামলা করেন। মামলাটির ১৪ বছর ধরে কোন সুরাহা হয়নি।

১৯৯৭ সালের ৫ই আগস্ট দোরাঙ্গী শহরের নাগরিকগণ এই মামলা জিতে যান। ওজরাট 'হাইকোর্ট', জেতপুরের ওই ক্ষতিকারক কারখানাটিকে অনিদিষ্টকালের জন্য বন্ধ করে দেবার নির্দেশ দেন এবং ১.২৫ কোটি টাকা জরিমানা ধার্য করা হয়। সরকার, শেষ পর্যন্ত কম্পানির মালিকের কাছ থেকে ধার্য টাকার ১/৩ অংশ উদ্ধার করতে পেরেছিলেন, কিন্তু উক্ত শহরের বাসিন্দারা কিছুই পাননি।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায়, কল-কারখানার মালিকদের অবজ্ঞার জন্য, নিগত ক্ষতিকারক পদার্থের প্রমান পাবার পরও, ঘোষিত ক্ষতিপূরণ ক্ষতিগ্রস্তদের হাত অবধি পৌছায় না। মানুষেরা অজ্ঞানতা, এর একটি অন্যতম প্রধান কারণ। দোরাঙ্গীর নাগরিকগণ জানতেন না যে কোথায় তারা আবেদন করলে উক্ত টাকাটি পাবেন বা কিভাবে আদায় করবেন। তাদের আইজীবীরাও হয়তো

এ ব্যাপারে জনগত ছিলেন না।

ভারতে 'পরিবেশ' দমনের জন্য ক্ষতিগ্রস্ত নাগরিকগণ তদন্ত ও খুশিমনত, ক্ষতিপূরণ দাবী করতে পারেন। এই অধিকার আইনসিদ্ধ। সুপ্রীম কোর্টের আইনবিদ 'বাজীব' ধাওয়ান এর বক্তব্য অনুযায়ী, 'ভারতে ক্ষতিগ্রস্তদের ক্ষতিপূরণ দাবী করার ক্ষেত্রে, কোন বাধা ও পরিণাম নেই'। প্রাথমিক ভাবে

আদালত, যদিও এই আইন সুরক্ষার কাজে তৎপর কিন্তু শেষ অবধি এই বিচার, সাধারণ মানুষের কাছে আজও অলীক স্বপ্ন। কারণ আদালতের যোগ্যতার পর, ব্যাটিকা ক্ষতিগ্রস্তদের নিকট আসছে কিনা, সে সম্পর্কে আর কোনও পদক্ষেপ নেওয়া হয়না।

যেখানে নদীর জল লাল

১৯৯৭ সালের ৫ই আগস্ট, ওজরাট হাইকোর্ট, জেতপুরের ১.২০০ টি শাড়ি বড় করার ও চাপার কারখানা বন্ধ করে দেবার আদেশ জারি করে। কারখানাগুলি এক-একটি ৩০ বছরের পুরান এবং এখানে প্রায় ৩০,০০০ কর্মী কাজ করতেন। প্রায় ১০০ টির মত ছোট ছোট কারখানা এই শাড়ি বড় করার কারখানার ওপর নির্ভর করে গড়ে উঠেছিল। এই ছোট কারখানাগুলিতে, রাসায়নিক পদার্থ ও রঙগুলি তৈরি হত। এই সকল কল-কারখানা, ভাদার নদীর জল ও মাটির নীচের পানীয় জনকে দূষিত করছিল।

আদালতের এই সিদ্ধান্ত দোরাঙ্গীর সাধারণ মানুষদের মধ্যে খুশির জোয়ার বয়ে এনেছিল। কারণ কোনদিন একটু পরিষ্কার জল পাবেন, একথা তারা পূর্বে কল্পনা করেন নি। কিন্তু মাত্র কয়েকদিনের মধ্যেই, (৮ই সেপ্টেম্বর ১৯৯৭) কারখানাগুলিকে পুনরায় চালু করার অনুমতি দেওয়া হয়। ৩০,০০০ হাজার বেকার কর্মীর কর্মসংস্থানের দাবীতে ওই অনুমতি দেওয়া হয়। কারখানা গুলি চালু করার ক্ষেত্রে কতকগুলি শর্ত আরোপ করা হয়। যেমন- কারখানাগুলিকে এমনভাবে পুনরগঠন করতে হবে, যার দ্বারা পানীয় জলের কোন ক্ষতি হবেনা। এছাড়া ক্ষতিগ্রস্তদের ১.২৫ কোটি টাকা ক্ষতিপূরণ দিতে হবে।

দোরাঙ্গীর ৮০, ০০০ হাজার স্থানীয় মানুষ এই সিদ্ধান্তে ভয়ঙ্কর ক্ষতিগ্রস্ত



এই ক্ষতিকারক জমি, জেতপুরের কানখানা থেকে নির্গত বস্ত্র ও রাসায়নিক পদার্থ চাষাবাদ নষ্ট করে পড়িত হয়ে নষ্টটিকে 'মৃত্যুর নদী' হিসাবে চিহ্নিত করেছে।

হলেন। একজন স্থানীয় মানুষের কথা অনুযায়ী 'দোরাঙ্গীতে স্থানীয় মানুষেরা অধিকাংশই কৃষক ও শ্রমিক। এই কারখানাগুলি থেকে নিগত রাসায়নিক পদার্থ নদীর জল, পুকুর, কুয়া এবং অন্যান্য জলের উৎসকে দূষিত করে দিয়েছে। এ কিলোমিটার জুড়ে এমন কোন জলের উৎস নেই, যা চামের কাজে ব্যবহার করা যায়। এমনকি এই রাসায়নিক পদার্থগুলি, চামের জমির ক্ষতি করেছে। মাটির নীচের পানীয় জলও এর হাত থেকে নিস্তার পায়নি।

দোরাঙ্গী ও তার আশেপাশের গ্রামের মানুষ, প্রথম ১৯৭০ সালে জলের ওপর ক্ষতিকারক প্রভাব সম্পর্কে সচেতন হন। ১৯৭৮ সালে থেকে ওই সকল স্থানীয় মানুষ, এর বিরুদ্ধে বিক্ষোভ দেখাতে শুরু করেন।

সরকার সিদ্ধান্ত নেন, প্রতিবেশী-গ্রাম 'জামকার ডোবা' তালুক থেকে, ১৬ কিমি; পাইপ বসিয়ে দোরাঙ্গীতে ওই পানীয় জল সরবরাহের ব্যবস্থা করা হবে, যাতে বরচ-পড়বে ৭২ লক্ষ টাকা। কিন্তু কয়েকদিনের মধ্যেই স্থানীয় নাগরিকরা বুঝতে পারেন যে, পরিকল্পনাটি বাস্তবায়িত করার জন্য, কোন পদক্ষেপ নেওয়া হচ্ছে না। নাগরিকগণ স্থানীয় পৌরসভার কাছে প্রকল্পটি বাস্তবায়িত করার জন্য, আবেদন করতে থাকেন। পৌরসভা অর্থের অভাবে দেখিয়ে, প্রস্তাবটি এড়িয়ে যায়। শেষ পর্যন্ত এটি একটি কাগজে প্রকল্প হয়ে থেকে যায়।

১৯৮৩ সালের এপ্রিল মাসে, দোরাঙ্গী শহরের দুজন কৃষিবিদ-বাসিন্দা-শামজীভাই আনটোলা এবং বি.সি.প্যাটেল, জেতপুর ইন্ডাসট্রিস এর বিরুদ্ধে 'হাইকোর্টে', পৌরসভায় ও ওজরাট সরকারের নিকট একটি লিখিত আবেদনপত্র দাখিল করেন।

প্রকল্পটি সম্পূর্ণ করার জন্য পৌরসভার কাছে আদালতের একটি আদেশনামা এসে পৌঁছায়। ফোফাড জলাধার থেকে শহর অবধি একটি পাইপলাইন স্থাপন করা হয়, যার জন্য খরচ পড়ে ১.২২ কোটি টাকা। কিন্তু তারপরেও অধিবাসীদের পানীয় জলের রঙ লাল থেকে যায়। অনুসন্ধান করে দেখা যায়, জল সরবরাহের জন্য বসানো পাইপটি এত নিম্নমানের যে, ভাদার নদীর গভীরে মোড়ান দিয়ে পাইপ-লাইনটি বসানো হয়েছে, সেখানে ছিট হয়ে, দূষিত জল প্রবেশ করে, পানীয় জলের রঙ লাল করে দিচ্ছে।

সরকার, অভিমুখ কলকারখানা ওলিকে ঘেঁষেভাবে এই সমস্যার সমাধানের জন্য আর্থিক সহায়তার আদেশ দেন। কিন্তু কিছু কল-কারখানার মালিক এই বিষয়ে রাজী হন। শুধুমাত্র সময়ে সময়ে নোটিশ জারি করা ছাড়া, এরপর এই অর্থ সংগ্রহের ক্ষেত্রে, সরকারের পক্ষ থেকেও আর কোন পদক্ষেপ নেওয়া হয়নি। আদালতের ব্যবহার নির্দেশ আসা সত্ত্বেও, সরকার ওই সকল কারখানাগুলির বিরুদ্ধে কোনও ব্যবস্থা গ্রহণ করেনি। দেরাজী পৌরসভার চিফ-অফিসার জগদীশ চন্দ্রের বক্তব্য অনুযায়ী "এই সময়ের মধ্যে ওজরাট পলিউশান কন্ট্রোল বোর্ড (GPCB) কয়েক ডজন পরীক্ষা করেছে ও রিপোর্টে প্রত্যেকবারই উল্লেখ আছে যে, মানুষ ও অন্যান্য প্রাণীদের ক্ষেত্রে পানীয়জল, একেবারেই গ্রহণের অযোগ্য।

শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ও স্থানীয় 'রেড ক্রস সোসাইটি-র' প্রেসিডেন্ট ডাঃ মানোহর প্যাটেল বলেন "মেডিকেল পরীক্ষার রিপোর্টে, প্রত্যেকবারই এই পানীয় জলের দিকটি তুলে ধরা হয়েছে, যা স্থানীয় বাসিন্দাদের বক্তব্যকে দৃঢ় সমর্থন করে"। স্থানীয় দায়রা আদালত, ১৯৯৫ সালের ৩১শে জুলাই (GPCB) সমেত অন্যান্য সরকারী সংস্থা এবং কারখানাগুলির বিরুদ্ধে লিখিত আদেশ দেন। তাতে বলা হয়-যতদিন না পর্যাপ্ত কল-কারখানাকে নতুন উপায়ে পুনরগঠন করা হচ্ছে, ততদিন ওলি বন্ধ রাখতে হবে।

কিন্তু ধনী, ক্ষমতাসাহী কারখানা মালিকগণ, তাদের নিজস্ব উপায় খুঁজে নিয়েছেন। সরকারের সব শর্ত মেনে নিয়ে, তারা কারখানাগুলি চালু রাখার ব্যবস্থা করে নিয়েছেন। কিন্তু শর্তগুলি কার্যে পরিণত করার কোন চেষ্টাই করেনি। এরওপর আরও ৫০০ টি ছোট কারখানা সরকার ও আদালতের আদেশ অমান্য করে, 'GPCB' দ্বারা চালু রাখার ছাড়পত্র যোগাড় করে নিয়েছে। শেষ পর্যন্ত ১৯৯৭ সালের ৫ই আগস্ট, 'হাইকোর্ট' কলকারখানাগুলিকে নিঃশর্ত ভাবে বন্ধ রাখার আদেশ জারি করেছে। যেসকল কারখানা, পরিবেশ সুরক্ষা তহবিলে টাকা দেবে (বাৎসরিক লাভের ১%), সেই সকল

কারখানাওলি পুনরায় চালু করার ছাড়পত্র পাবে। তার সাথে, জল নিষ্কাশকরণ প্রকল্পের জন্য উপযুক্ত স্থান খুঁজে বের করার নির্দেশ জারি করা হয়।

কিন্তু স্থানীয় বাসিন্দারা, তাদের এতদিনকার আন্দোলন ও কুড়ুসাধনের পুরস্কার হিসাবে, পরিষ্কার পানীয় জল পাবেন কিনা, এখনও এ ব্যাপারে নিশ্চিত হতে পারছেন না। ডাঃ প্যাটেল ফোডের সঙ্গে বললেন "২০ বছর, দীর্ঘ সময় ধরে আমরা যে আন্দোলন করে চলেছি, তা অবশ্যই সাধারণ অর্থের জন্য নয়। আমরা শুধুমাত্র একটি পরিষ্কার খাবার জল চাই। ক্ষতিপূরণের জন্য দাবী করা অর্থের ১০%হয়তো আমরা পাবো। এই সামান্য অর্থ দিয়ে কি হবে?"

এই অর্থ এতদিনকার দূষিত হয়ে যাওয়া নদীর জল পরিশোধন করতে পারবে না। এই মুহূর্তে যদি কারখানা ওলি বন্ধ করে দেওয়া হয়, তাহলেও নদীর জল পরিপূর্ণ ভাবে বিপ্লব হতে ১০০ বছর সময় নেবে।

দেরাজীর বহু বাসিন্দা, চর্মরোগে কষ্ট পাচ্ছেন। ক্যানসার রোগ, এই অঞ্চলে উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। ভিটালডাই, ৪০ বছর বয়স্ক এত দরিদ্র কৃষক, তার হাতটি তুলে আমাদের দেখালেন। তার হাতের চামড়া কালো হয়ে গেছে। আঙুলে আঙুলে চামড়া ফেটে যাচ্ছে।

আইন এবং ক্ষতিপূরণ

আইনের সীমাবদ্ধতার জন্য, ক্ষতিগ্রস্ত নাগরিকগণ যথেষ্ট প্রমান দাখিল করে, আইনের সহায়তার ক্ষতিপূরণ দাবী করতে পারছেন না। দিল্লী হাইকোর্টের একজন আইনবিদ 'রাজ পানজানী' বললেন "যদিও এখন কল-কারখানার শ্রমিকগণ, দূষণনিয়ন্ত্রিত-আইন-১৮৫৫-এর আওতায় কিছুটা সুরক্ষিত, কিন্তু সাধারণ কর্মচারী এ অন্যান্য নাগরিকদের ক্ষেত্রে, এই আইন আজও বলবৎ নয়। উক্ত কর্মচারী ও নাগরিকগণ সাধারণ আইনের আওতাধীন, তাই শুধুমাত্র শারীরিক ক্ষতি ছাড়া, আনুসঙ্গিক ক্ষতিপূরণ দাবীর অধিকার থেকে তারা বঞ্চিত"।

শ্রী রাম ফুড এন্ড ফার্টিলাইজারের ঘটনার পর 'সুপ্রীম কোর্ট' পরিবেশের জন্য, ক্ষতিকারক কল-কারখানাগুলির ক্ষেত্রে একটি নতুন নিয়ম ব্যবস্থা চালু করার কথা ঘোষণা করেছে।

নিয়মে বলা হয়েছে-

"কারখানায় কর্মরত ব্যক্তি ও কারখানার আশেপাশের পরিবেশ ও তার স্থায়ী বাসিন্দাদের শারীরিক ও মানসিক বা অন্যান্য স্থাবর ক্ষতিপূরণের পূর্ণ দায়িত্ব, সংশ্লিষ্ট কারখানার ওপর বর্তাবে"। এই অর্থে আরও বলা হয়েছে যে, ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিদের দেখাশোনা করার সমস্ত খরচা, কোনরকম

তকড়াড়াই 'কারখানার-মালিকদের' বহন করতে হবে। প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে কোনরকম অবহেলা বা বিলম্ব করা চলবে না। ১৯৯১ সালে গৃহীত 'পাবলিক লায়াবালাটি ইনসিওরেন্স এক্ট' এর আওতায় এই আইনটি চালু করার পর, ক্ষতিগ্রস্তদের নাম বিচারের ক্ষেত্রে, কিছুটা আশার আলো দেখা যাচ্ছে।

ভোপালে গ্যাস দুর্ঘটনার পর 'সুপ্রীম কোর্ট', তার একটি উল্লেখযোগ্য পদক্ষেপ নিয়েছেন। ক্ষতিপূরণের ঘটনায় (চবনলাল সাহু বনাম ভারতীয় ইউনিয়ন), আদালত এই নির্দেশ জারি করেছেন যে, "সুদূরপ্রসারী ও বিলম্বিত ক্ষতি হবার সম্ভাবনা থাকলে, সংশ্লিষ্ট কারখানার মালিকবা সেই ক্ষতিপূরণ ঠিকমত দিচ্ছেন কিনা তা দেখাশোনা করার জন্য, লোকসভা দায়ী থাকবে"। ক্ষতির পরিমাণ নির্ধারণ করার জন্য, এই মর্মে লোকসভায় একটি ন্যায়পীঠ বা 'ট্রিবিউনাল' গঠন করার কথা বলা হয়েছে। এই অনুযায়ী এখন কাজও শুরু হয়ে গেছে। এরপর বাক্সের আইবিদ শ্রী শ্যাম পিওয়ান প্রস্তাবটিকে দ্রুত কার্যে পরিণত করার জন্য নতুন আইন প্রণয়নের ওপর জোর দেন। এর ফলস্বরূপ, ১৯৯৫ সালে 'ন্যাশানাল এনভায়রনমেন্টাল ট্রিবিউনাল এক্ট' প্রণয়ন করা হয়। যদিও এই আইনটি এখনও অবধি পুরোপুরি কার্যকরী হয়ে উঠতে পারেনি।

পরিবেশের মূল্য কি?

"পরিবেশ দূশন এখনও আমাদের দেশে একটি বড় সমস্যা"। কথাটি বললেন দিল্লীর এক আইজীবি শ্রী প্রশান্ত ভূষণ। তিনি আরও বলেন "মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র বা ব্রিটেনে, এখনও আদালত নিজ দায়িত্বে এইসব ক্ষতিকারক দিকগুলি অনুসন্ধান করে থাকে। কিন্তু ভারতের ক্ষেত্রে আবেদন না পাওয়া পর্যন্ত, আদালত কোন পদক্ষেপ নেন না"। সুপ্রীম কোর্টের বিচারক জে. পি. পাঠকের মতে "ভারতের আদালতে, ক্ষতিপূরণ দেবার আইন সক্রিয় হলেও, ক্ষতিগ্রস্তদের জন্য অন্যান্য দায়িত্বের কথা বিবেচনা করা হয়না।"

'পি-এল-আই-এ' কিংবা 'এন-টি-পি' কোন প্রস্তাবেই, ক্ষতির পরিমাণ অনুযায়ী গননা করে ক্ষতিপূরণ দেবার উপায় বলা নেই। পাশাপাশি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে সামান্য ক্ষতির জন্যও ক্ষতিপূরণ দেবার আইন প্রচলিত আছে। শ্রী ভূষণ ফোডের সঙ্গে বললেন "আমাদের দেশে প্রধান সমস্যা হল, মানুষ খুব গরিব। যন্ত্রনা, সম্পত্তির ক্ষতি বা অন্যান্য দাবী দাওয়ার জন্য, বিচার চালাবার মত প্রয়োজনীয় অর্থ-সামর্থ তাদের নেই। তাই কিছুদিনের মধ্যেই সমস্যাগুলি ধামা-চাপা পড়ে যায়।"

তামিলনাড়ুর ঘটনার পর, সকল চামড়া কারখানাগুলিকে সমানভাবে দোষী সাব্যস্ত করে, সুপ্রীম কোর্ট তাদের বিরুদ্ধে ১০.০০০

টাকা করে ডানিমানা ধার্য করে। এই টাকাটি ধার্য করা হয় মূলতঃ নদী সংস্কারকর্ম ও নদীর জল সংরক্ষণের নিমিত্তে। "ভগবতী এনভায়রনমেন্টাল ডেভেলপমেন্ট ইনসটিটিউটের" আইনবিদ শ্রী ভগবতী, এই ধার্যকৃত অর্থের যৌক্তিকতা বিচার করার জন্য, একটি নিবীক্ষণ চালান। এই পরীক্ষা থেকে প্রমাণিত হয়, সংরক্ষণের জন্য ধার্যকৃত ক্ষতিপূরণ অর্থের পরিমাণ, পুরোপুরি অনুমান ভিত্তিক। শিল্পপতিগণ এব্যাপারে প্রবল আপত্তি জানান ও তাদের কথা মেনে নেওয়া হয়।

ক্ষতিপূরণের জন্য, অর্থের পরিমাণ গননা করার নিমিত্তে, আদালত কতক নিযুক্ত নাগপুরের 'ন্যাশানাল-এনভায়রনমেন্টাল-ইঞ্জিনিয়ারিং' রিসার্চ-ইনসটিটিউট-এর পরিসংখ্যানটিও সঠিক বলে বিবেচিত হয়নি। বিচ্ছিন্নী মামলায়, উক্ত সংস্থাটি ক্ষতিপূরণ হিসাবে ৩৭.৩ কোটি টাকা, সংশ্লিষ্ট গ্রামে ক্ষতিপূরণের দেবার কথা বলা হয়েছিল। পরিবেশ বিজ্ঞানীরা এই গননটিকেও সঠিক বলে মেনে নিতে পারেননি। আলিগড় মুসলিম মহাবিদ্যালয় ডার-এল সিদ্দিকির মতে 'প্রযুক্তিগত দিক দিয়ে বিচার করলে এই অর্থের পরিমাণ অবাস্তবিক'।

সুপ্রীম কোর্টের বিচারক শ্রী মুরলীধরের মতে "টাকা সর্বক্ষেত্রে সমস্যার সমাধান নয়। কোন কোন সময় এই টাকাই, ক্ষতিগ্রস্তদের ক্ষেত্রে সমস্যার সৃষ্টি করে। যে ব্যক্তি ক্ষতিপূরণের টাকা গ্রহণ করেন, তাকে অনেক সময় একঘরে করে দেওয়া হয়। এই ঘটনায় ভোপালে ঘটেছে। বিচারকগণের এব্যাপারে আরও বেশি চিন্তা করা উচিত"। বিচারক কুলদীপ সিংহের মত অবশ্য কিছুটা আদালতের পক্ষে। তার মতে "আইনকে সবসময় অংকের মাধ্যমে মেলাবো সম্ভব নয়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, ক্ষতির পরিমাণ অনুযায়ী, কিছু সিদ্ধান্ত জোর করে চাপিয়ে দেওয়া জরুরী হয়ে পড়ে"।

পানজাওয়ানির মতে "কোন একটি জায়গায় ক্ষতির পরিমাপ ও ধরণ দেখে, কোন পরিমাণ অর্থ নির্দিষ্ট করে দেওয়া সম্ভব নয়। আমরা সাধারণতঃ সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিদের ক্ষতির পরিমাণ যাচাই করে, তা পুনরুদ্ধার করতে 'অর্থ' সাহায্য করে থাকি।"

লন্ডনের 'ইমপেরিয়াল কলেজ সেন্টার ফর এনভায়রনমেন্টাল টেকনলজীর' অধ্যাপক রিচার্ড মারকরি বলেন-"ব্যক্তিদের ক্ষতিপূরণ ও পরিবেশের সংরক্ষণ, দুটি কাজের জন্য, একই সাথে মূল্য নির্ধারণ করা খুবই কঠিন কাজ, ভবিষ্যতে তাই আমাদের আরও সতর্ক হতে হবে"।

অকেজো অ্যাক্সিটি

তামিলনাড়ুতে চামড়া-কারখানার ঘটনার পর, রাজ্য সরকার 'তামিলনাড়ু-ইকোলজিক্যাল অ্যাক্সিটি' গঠন করেন। ক্ষতিগ্রস্তদের দাবী ও ক্ষতিপূরণের পরিমাণ দেখাশোনা করার জন্য, এই সংস্থা গঠন করা হয়। শ্রী ভাস্কর জানালেন "এই অ্যাক্সিটিওলি সক্রিয় হয়ে ওঠেনি, উপরন্তু বন্ধ চামড়া কারখানাওলি আবার তাদের কাজ চালু করে দিয়েছে"। 'টি-এন-ই-এ'র সদস্য ও ম্যাড্রাস ইউনিভার্সিটির প্রাক্তন উপাচার্য শ্রী বি. বি. সুদর্শন জানিয়েছেন "আমাদের এখনও পর্যন্ত কোন বকম 'অফিস' তৈরি করে দেওয়া হয়নি, ও এই কাজে নিয়োজিত কর্মীসংখ্যাও যথেষ্ট নয়, তাছাড়া সরকারী 'বন ও পরিবেশ' দপ্তর আমাদের কোন বেতনের কথা উল্লেখ করেননি"।

বিচ্ছিন্নী ঘটনার পর আদালত, আর্থিক সহায়তা দপ্তরকে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে নির্দেশ দেন। নির্দেশটি কার্যকরী করার জন্য, তামিলনাড়ুর বন ও পরিবেশ দপ্তরকে ছয় সপ্তাহ সময় দেওয়া হয়। সরকার ১২ সপ্তাহ সময় নেন, শুধুমাত্র ক্ষতির মাত্রা নির্ধারণ করতে। তারপর কেবল 'নোটিশ' জারি করা ছাড়া আর কোনও কাজ এগোয়নি। স্থানীয় অধিবাসীরা ক্ষতিপূরণ হিসাবে এক-পয়সাও পাননি।

শ্রী মানাবাম ভাস্কি, একজন স্থানীয় আইনবিদ জানালেন "ক্ষতিপূরণ পাবার কোনও সম্ভাবনা এখনও অবধি দেখতে পাচ্ছি না। এব্যাপারে স্থানীয় বিচারালয়ে আমরা, তামিলনাড়ু বন ও পরিবেশ দপ্তরের বিরুদ্ধে একটি মামলা দায়ের করেছি। কিন্তু সরকারী স্তর থেকে, এখনও অবধি কোনও উত্তর আসেনি"।

তামিলনাড়ু 'বন ও পরিবেশ' দপ্তর এবিষয়ে মুখ বন্ধ করে রয়েছে। 'বন ও পরিবেশ' দপ্তরের অতিরিক্ত পরিচালক শ্রীমতি ইন্দ্রানী মুখার্জীর সাথে যোগাযোগ করা হলে, তিনি কোনও মন্তব্য করতে অস্বীকার করেন।

দিল্লীর আইনজীবী শ্রী সঞ্জয় ঘোষ জানালেন, "আদালতের রায় অমান্য করার কোন অধিকার, কোন সংস্থার নেই"। ব্রিটেন ও অস্ট্রেলিয়াতে এই বিষয়টি দেখাশোনা করার জন্য একটি অতিরিক্ত 'ব্রাঞ্চ' আছে।

কার্যকরী করার জন্য

ভারতের প্রাক্তন প্রধান বিচারপতি শ্রী পি-এন-ভগবতী জানালেন, "পরিবেশের জন্য ক্ষতিপূরণ দান ভারতবর্ষে নতুন"। তিনি বললেন "এই ধরণের জটিল প্রযুক্তিগত সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে, সবসময় প্রয়োজনীয় সহায়তা, আদালত পায় না। কিন্তু প্রয়োজনীয় তথ্য ও প্রমাণ

পেলে, ব্যক্তিটির ক্ষতিপূরণের জন্য আদালত সবসময় তত্পর"।

পরিবেশ আইনজীবী, শ্রী এম. সি মেহেতা বললেন, "বিচ্ছিন্নী এই ঘটনার জন্য, রাজ্য সরকারকে তাদের জেলাশাসক দ্বারা নির্ধারিত অর্থ (১২ লক্ষ), স্থানীয় অধিবাসীদের কাছে পৌঁছে দেওয়া উচিত"।

কিন্তু প্রস্তাবিত অর্থের পরিমাণ, সিকমত স্থানীয় বাসিন্দাদের হাতে যাচ্ছে কিনা, এই বিষয়ে তদন্ত করার ব্যাপারে, শ্রী মেহেতাও একটু উদাসীন। তার এই উদাসীনতা এটা প্রমাণ করে যে, সংশ্লিষ্ট ক্ষেত্রে নিযুক্ত আইনজীবীরাও, এই বিষয়ে বিশেষ গুরুত্ব দিচ্ছেন না।

ভোপালে ক্ষতিপূরণের অর্থ নিতরনের কাজটিও খুব ধীর গতিতে চলেছে। এভাবে চললে, ৬০ লক্ষ ক্ষতিগ্রস্তদের দাবী পূরণ করতে, প্রায় ১৩ বছর সময় লেগে যাবে। এই সময়ের মধ্যে, হয়তো বহু মানুষের মৃত্যু ঘটবে।

একটি আশার সূচনা

ভারতবর্ষে পরিবেশ সচেতনতা আইনসিদ্ধ হলেও, ক্ষতিপূরণের উপায়টি এখনও পরিপূর্ণতা পায়নি।

ভারতে, পরিবেশ দূষণের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত গরিব ও অশিক্ষিত নাগরিকদের, ক্ষতিপূরণ পাবার উপায়গুলিকে সঠিক ও সুনির্দিষ্ট করতে, ভারত সরকার ও আইনজীবীদের আরও বেশি সতর্ক হতে হবে।

মহৎ উদ্দেশ্যে গঠিত 'এনভায়রনমেন্টাল অ্যাক্সিটি' শুধুমাত্র সঠিক পরিচালনা করার জন্য, কর্মীর অভাবে, বন্ধ হয়ে গেল। এছাড়া শ্রী প্রশান্ত ভূমনের মতে, 'ক্ষতিগ্রস্তরা দরিদ্র ও কারখানাগুলির মালিকরা ধনী'-এই বিষয়টিও অত্যন্ত জরুরী। যেখানে কম্পানীগুলির তাদের সপক্ষে যুক্তি খাড়া করার মত আর্থিক সম্বল আছে, সেখানে সঠিক বিচার পাওয়াটা সর্বক্ষেত্রে সম্ভবপর হয়ে ওঠেনা।

তাহলে কি, এই হতাশজনক পরিস্থিতিতে সত্যি বলে মেনে নিতেই হবে? না, সবসময় নয়। বিচারক কুলদীপ সিংহের একটি বক্তব্য থেকে, আমরা কিছুটা আশার আলো পেতে পারি, তা হল, "বিলম্বে হলেও, ভারত এখন ক্ষতিপূরণ দেবার আইন চালু করেছে"। কিন্তু এই চালু করা আইনটি সুপারিকল্পিতভাবে পরিচালনা না করলে, তা শেষ অবধি বন্ধ হয়ে যাবে। অন্যান্য দেশের পরিবেশ সংক্রান্ত আইনওলি, আমাদের আইন ব্যবস্থাকে হয়তো এক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে।

সৌজন্যে: ডাউন-টু-আর্থ

টুকরো হাঁসি, একটু হাঁসুন

শচীন তেড়ুলকর, সৌরভ-গাঙ্গুলী
আর মোঙ্গিয়া একদিন ঠিক করলেন
একসাথে একটি সিনেমা তৈরি
করবেন।

শচীন উৎসাহের সাথে বলে উঠল-
"আমি সিনেমাটার পুরো খরচা
দেবো"

সৌরভ বলল-"আমি অভিনয়
করবো"

মোঙ্গিয়াকে চুপ করে থাকতে দেখে,
দুজনে একসাথে জিজ্ঞাসা করল
"তুমি কি করবে" ?

মোঙ্গিয়া-"আমি দেখাবো"।

একজন নেতা, এক জনসভায়
চোঁচিয়ে বললেন-"বন্ধুগণ আমাদের
বিরোধী পাটি এতদিন ধরে ক্ষমতায়
আছেন। দশবছর ধরে তারা চুরি
করে চলেছে। ওদের আর ভোট
দেবেন না। এবার আমাদের একটু
সুযোগ দিন"।

এক সর্দারজী তার ছেলেকে
জিজ্ঞাসা করলেন "বলতো বেটা ৯
আর ৮ গুন করলে কত হয়" ?
ছেলে উৎসাহে চোঁচিয়ে বলল-
"চু-য়া-ও-র"।

সর্দারজী সঙ্গে সঙ্গে ছেলেকে একটি
চকলেট দিলেন, আর পিঠে চাপড়
মেরে বললেন "বা-বা... বহুত
আচ্ছা"।

পাশ থেকে এক ভদ্রলোক অবাক
হয়ে জিজ্ঞাসা করলেন-"৯ আর ৮
গুন করলে তো বাহাত্তর হয়, ও
৭৪ বলল, তাতেও আপনি ওকে
বাহবা দিয়ে চকলেট দিলেন কেন ?"

সর্দারজী গর্বের সঙ্গে বললেন-
"মেরা বেটা ধীরে ধীরে শুধার রাহা
হায়, কাল ও বোলাথা ৮৮, আজ
কমসে কম ৭৪ তো বোলা"।

(আমার ছেলে আস্তে আস্তে
শোধরাচ্ছে। গতকাল ও বলেছিল
৮৮, আজ তো অন্তত ৭৪
বলেছে)।

"জান ? আমি কলকাতা থেকে

শ্রীরামপুর অবধি বিনা টিকিটে
গেছি"।

"কি করে গেলেন" ?

হেঁটে-হেঁটে"।

"তোমার জন্মদিন কবে" ?

"২৫ শে আগস্ট"

"কোন বছর ?"

"প্রতি বছর"

"তোমার মত ভালো গায়ক,
আমাদের বাড়িতে ভালো গলা
সাধতে পারবে"

"কেনো" ?

"আমাদের বাড়িতে একটাও কাঁচের
জানলা নেই তাই"।

এক ভদ্রলোক তার বন্ধুকে ফোনে
জিজ্ঞাসা করলেন "সমীর, তোমার
ব্যবসা কেমন চলছে ? সমীর
"একদম বাজে। গতকাল ঠিক
ছিল। আজতো একেবারেই
বাজে।"

ভদ্রলোক "সেকি কেনো ?"

সমীর "গতকাল তবু একটি জামা
বিক্রি হয়েছিল। আজ সেই ক্রেতা,
জামাটি আবার ফেরৎ দিয়ে
গেছে"।

একদিন একজন ভদ্রমহিলা তার
স্বামীকে অবাক হয়ে জিজ্ঞাসা
করলেন-"একি! আজ এত
তাড়াতাড়ি তোমার বাড়ির কথা মনে
পড়লো কি করে ?"

স্বামী নিলিপ্ত গলায় বললেন
"আমার বস আজ রেগে গিয়ে
আমাকে বলল "নরকে যাও", তাই
আমিও বাড়ি চলে এলাম"।

এক সর্দারজীর রেলগাড়ী চাপার
সখ হল, কিন্তু তার কাছে কোন
পয়সা ছিল না। সর্দারজী এক বন্ধুর
মুখে শুনোছিল, ভি-আই-পি

মানুষদের পয়সা লাগে না। তাই
টিকিট না কেটেই সে ট্রেনে চেপে
পড়লো। টিকিট চেকার ছিলেন
আর এক সর্দারজী। তিনি এসে
জিজ্ঞাসা করলেন-"টিকিট
দিখাইয়ে" (টিকিট দেখান)

সর্দারজী-"নেহি হ্যায়" (নেই)

টিকিট চেকার-"কিউ" ? (কেন)

সর্দারজী-"হাম ভি-আই-পি হ্যায়"
(আমি একজন ভি-আই-পি)

টিকিট চেকার-"আপ কোন সা ভি-
আই-পি হ্যায়" (আপনি কোন ভি-
আই-পি)

সর্দারজী, হঠাৎ করে কিছু মনে
করতে না পেরে, থতমত খেয়ে
বলল-"হাম ইন্দিরা গান্ধী হ্যায়"
(আমি ইন্দিরা গান্ধী)

টিকিট চেকার সর্দারজী, তখন
তাড়াতাড়ি প্রথম সর্দারজীর পায়ের
কাছে, হাতজোড় করে বসে পড়ে
বললেন-

"মুঝসে গলতি হো গয়ি। মুঝে
মালুম নেহি থা কি আপ ইন্দিরা
গান্ধী হ্যায়। আপকা নাম বহুত
শুনা থা, আজ দর্শন মিলে তো
ম্যায় ধন্য হো গয়া"।

(আমার অন্যায় হয়েছে। আমি
বুঝতে পারিনি যে আপনি ইন্দিরা
গান্ধী। আপনার নাম অনেক
শুনছি। আজ দর্শন পেয়ে ধন্য
হয়ে গেলাম)।

আমরা আমাদের পাঠকদের কাছে
অনুরোধ জানাচ্ছি যে তারা যদি ইচ্ছুক
হন তাহলে ভাল মজার চুটকী বা
মহাপুরুষদের প্রবাদবানী কিংবা কোন
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে লেখা পাঠাতে
পারেন। লেখাগুলি যদি আমাদের
বিচারকমন্ডলী দ্বারা মনোনয়ন পায়
তাহলে তা এই পত্রিকাতে প্রকাশিত
হবে।
দয়া করে নিম্নলিখিত ঠিকানায় লিখুন-

Narwari Charitable Trust
Magazine

4, 3rd Floor, ACS Plaza
R.T.Nagar Main Road
Bangalore-560032

রাশিফল আপনাদের অনুরোধে সংকলিত করা হল। কিন্তু মনে রাখবেন জীবনে সাফল্য আসে কঠোর অনুশীলন এবং ধৈর্যের মাধ্যমে

আপনার ভাগ্য জানুনঃ রাশিফল

♈ মেস

বিভিন্ন কারণে বহু অর্থব্যয়ের ইঙ্গিত। মামলা-মোকদ্দমায় জড়িয়ে পড়তে পারেন। শরীর সম্পর্কে সচেতন হওয়া দরকার। স্পেকুলেশনে অর্থাগম হতে পারে। জমি-জমা, বাড়ি তৈরির ব্যবসার সঙ্গে যুক্ত ব্যক্তিদের পক্ষে শুভ সময়। ছাত্র-ছাত্রীরা পরীক্ষায় শুভফলের আশা রাখতে পারেন।

♉ বৃষ

ব্যবসায় শুভলাভের আশা রাখতে পারেন। প্রেম-প্রীতি-বিবাহের শুভ যোগ। নতুন শুভ কর্মলাভ হতে পারে। কার্যোপলক্ষে স্বজনের থেকে দূরে যাওয়ার লক্ষণ, সন্তানের কতিভে গৌরবান্বিত হতে পারেন। বাসগৃহ সংস্কারের সম্ভাবনা। উচ্চশিক্ষারত ছাত্র-ছাত্রীদের পক্ষে শুভ সময়।

♊ মিথুন

বহু পুরনো বকেয়া পেয়ে যেতে পারেন। যৌথ উদ্যোগে কোনও নতুন ব্যবসা আরম্ভ করার ইঙ্গিত। বিভিন্ন কারণে বহু অর্থব্যয়ের লক্ষণ। প্রেম-প্রীতি-বিবাহের সম্ভাবনা। গৃহে সুখশান্তি অব্যাহত থাকতে পারে। রাজনীতির সঙ্গে যুক্ত ব্যক্তিদের পক্ষে শুভ সময়।

♋ কর্কট

ব্যবসায় নতুন শুভ যোগাযোগ আসতে পারে। কর্মক্ষেত্রে পদোন্নতি এবং মান-সম্মান বৃদ্ধি পাওয়ার ইঙ্গিত। সন্তান বেশ কিছুদিনের জন্য দূরদেশে উচ্চশিক্ষার্থে চলে যেতে পারে। নতুন ভূসম্পত্তি লাভ হতে পারে। শরীরে আঘাত লাগা থেকে সতর্ক হোন। পিতা-মাতার শরীর ভাল নাও যেতে পারে।

♌ সিংহ

গৃহে শুভ অনুষ্ঠান এবং বহু আত্মীয়-স্বজন সমাগমের লক্ষণ। নতুন শুভ কর্মলাভ হতে পারে। বাসগৃহ পরিবর্তনের ইঙ্গিত। স্পেকুলেশনে, লটারিতে অর্থাগম সঙ্গে নিকট ভ্রমণে যাওয়ার সম্ভাবনা। উচ্চশিক্ষারত ছাত্র-ছাত্রীদের পক্ষে শুভ সময়।

♍ কন্যা

শরীর-স্বাস্থ্য ভাল নাও যেতে পারে। বিভিন্ন কারণে মানসিক অবসাদের লক্ষণ। স্ত্রী অথবা স্বামীর শরীর-স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত হতে পারেন। প্রেম-প্রীতি-বিবাহের ইঙ্গিত। কার্যোপলক্ষে দেশ-দেশান্তরে যেতে হতে পারে। যৌথ উদ্যোগে কোনও নতুন ব্যবসা আরম্ভ করার সম্ভাবনা। নতুন বাড়ি, গাড়ির যোগ।

♎ তুলা

বিভিন্ন দিক থেকে অর্থাগম হতে পারে। দূরদেশের সঙ্গে ব্যবসায় যুক্ত ব্যক্তিদের পক্ষে শুভ সময়। গৃহে শুভ অনুষ্ঠান এবং বহু স্বজন সমাবেশের ইঙ্গিত। শরীরে আগাত লাগা থেকে সতর্ক হোন। স্ত্রী অথবা স্বামীর সঙ্গে মতান্তরের লক্ষণ। প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষায়, ছাত্র-ছাত্রীগণ শুভফল লাভের আশা রাখতে পারেন।

♏ বৃশ্চিক

দূরদেশে গবেষণারত ছাত্র-ছাত্রীদের পক্ষে শুভ সময়। বহু পুরনো বকেয়া পেয়ে যেতে পারেন। প্রেম-প্রীতি-বিবাহের ইঙ্গিত। গৃহে সুখ-শান্তি অব্যাহত থাকতে পারে। কর্মক্ষেত্রে পদোন্নতি এবং মান-সম্মান বৃদ্ধি পাওয়ার লক্ষণ। স্বজনের সঙ্গে তীর্থক্ষেত্রে বেড়াতে

যেতে পারেন।

♐ ধনু

নতুন শুভ কর্মলাভ হতে পারে। প্রেম-প্রীতি-বিবাহের ইঙ্গিত। কোনও অনুজের শরীর-স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত হওয়ার লক্ষণ। বাসগৃহ পরিবর্তনের যোগ। সন্তানের কতিভে গৌরবান্বিত হতে পারেন। খেলাধুলার জগতের সঙ্গে যুক্ত ব্যক্তিদের পক্ষে শুভ সময়।

♑ মকর

উচ্চশিক্ষারত ছাত্র-ছাত্রীদের পক্ষে শুভ সময়। কার্যোপলক্ষে দেশ-দেশান্তরে যেতে হতে পারে। বর্তমানে পর স্ত্রী অথবা স্বামীর সঙ্গে যোগাযোগ হওয়ার লক্ষণ। বিভিন্ন কারণে বহু অর্থব্যয়ের ইঙ্গিত। সন্তানের কতিভে গৌরবান্বিত হতে পারেন। প্রেম-প্রীতি-বিবাহের যোগ। ব্যবসায় শুভ যোগাযোগের সম্ভাবনা।

♒ কুম্ভ

বিভিন্ন দিক থেকে অর্থাগম হতে পারে। বন্ধদেশের অথবা পেটের কোনও অসুখে কষ্ট পাওয়ার আশঙ্কা। সন্তানের কতিভে গৌরবান্বিত হতে পারেন। পিতা অথবা পিতৃস্থানীয় কোনও ব্যক্তির শরীর-স্বাস্থ্য ভাল নাও যেতে পারে।

♓ মীন

শরীর সম্পর্কে সচেতন হওয়া জরুরী। কর্মক্ষেত্রে পরিবর্তনের ইঙ্গিত। মামলা-মোকদ্দমায় জয়লাভের ইঙ্গিত। ব্যবসা-বাণিজ্যে লাভবান হতে পারেন। উচ্চশিক্ষার্থে সন্তান দূরদেশে যেতে পারে। বহু পুরনো বকেয়া পেয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা। ফাইন্যান্সলাইনের সঙ্গে যুক্ত ব্যক্তিদের পক্ষে শুভ সময়। ■

বোরওয়েল ডাউশন

একজন গরিব তৃষ্ণাতর্কে জল দিলে আপনি সেইসময়টুকুর জন্য তার তৃষ্ণা মেটালেন। কিন্তু যদি আপনি তাদের একটি বোরওয়েল দান করেন, তাহলে তাদের পুরো গ্রামে সারাজীবনের জন্য জলের সংস্থান করা হল।

প্রিয় পাঠকবর্গ,

আপনারা নিশ্চয় এটা জেনে খুশী হবেন যে বিভিন্ন গ্রামে আমরা বোরওয়েল বসাবার মতো গুরুত্বপূর্ণ কাজে ব্রতী হয়েছি এবং অনেক বোরও-য়েল খারাপ হয়ে যাওয়ায় বিভিন্ন গ্রামের বহু মানুষ জলের জন্য কষ্ট পাচ্ছিলেন। আমরা সেই বোরওয়েল গুলিকে ঠিক করার কাজে উদ্যোগ নিয়েছি। বিভিন্ন গ্রামে নিজেদের খরচায়, আমরা প্রায় একশোটির উপর নতুন বোরওয়েল বসিয়েছি এবং দক্ষিণ ভারতের বিভিন্ন গ্রামে প্রায় একহাজারটির উপর খারাপ হয়ে পড়ে থাকা সরকারি বোরওয়েলগুলি ঠিক করেছি। এর দ্বারা প্রায় কয়েক লাখ দরিদ্র মানুষ, যারা জলের জন্য কষ্ট পাচ্ছিলেন তাদের সুবিধা হয়েছে। আমরা জানি ভারতের প্রায় ৮০% মানুষ গ্রামে বাস করেন। আজও বহু গ্রামবাসীদের কাছে "পাবলিক ওয়াটার সাপ্লাই" এর দ্বারা সরবরাহ করা জল পৌঁছায় না এবং ঠিকমতো নিষ্কাশন ব্যবস্থাও নেই। গ্রামে গেলে প্রায়ই দেখা যায় প্রয়োজনীয় জলের জন্য বহু বাচ্ছারা ও স্ত্রীরা মাইলের পর মাইল হেঁটে যান। বিভিন্ন গ্রামে আজও প্রয়োজনীয় জলের উৎস হিসাবে অস্বাস্থ্যকর এবং ময়লাযুক্ত পুকুর বা জলাশয় অথবা বৃষ্টির পর অনেকদিন ধরে একই জায়গায় জমে থাকা খারাপ জল ব্যবহার করেন। এর ফলে জলের থেকে বিভিন্ন সংক্রামক রোগ ছড়িয়ে পড়ে। আমরা একটি পরিকল্পনা চালু করেছি যেখানে আপনাকে একটি বোরওয়েলের জন্য ৩০,০০০ টাকা দান করতে অনুরোধ করছি। বিভিন্ন গ্রামে ১০০ থেকে ৫০০ মিটার গভীরতায়ুক্ত যেকোন স্থানে আমরা এই বোরওয়েলের দ্বারা জল সরবরাহের ব্যবস্থা করতে পারি। বোরওয়েলের হাতলে আপনার পরিচয় লেখা থাকবে। আপনার স্থানীয় বোরওয়েল সংস্থার সাথে নানওয়ানী চারিটেবল ট্রাস্টের যোগাযোগ ঘটিয়ে আপনি এই মহৎ কাজটি করতে পারেন। আরও বিস্তারিত জানার জন্য আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন। বিভিন্ন সরকারী সংস্থা, গ্রাম পঞ্চায়েত ও "জিও নজিকাল সার্ভে ডিপার্টমেন্ট" এর সাথে আমাদের ভালো যোগাযোগ আছে এবং আমরা এরকম বহু গ্রামকে চিহ্নিত করেছি, যেখানে জমি খনন করে বোর করার মতো জলের স্তর আছে। এই প্রকল্পটিকে সফল করার জন্য আমাদের নিজস্ব দক্ষ শ্রমিক ও সুপারভাইজাররা আছেন। আপনার অর্থ যাতে কোন রকম অপচয় করা না হয়, তার জন্য আমরা দায়িত্ব নিয়ে অঙ্গীকার রাখছি।

যে স্থানে বোরওয়েলটিকে বসানো হবে সেখানকার ঠিকানা ও ছবি আপনার কাছে পাঠানো হবে এবং আপনি যদি চান যেখানে ওই বোরওয়েলটিকে বসানো হয়েছে সেই স্থান যখন ইচ্ছা দেখতে যেতে পারেন। হাজার হাজার গ্রামবাসীদের প্রার্থনার সাথে ঈশ্বর আপনাকে আশীর্বাদ করবেন।

SUBSCRIPTION FORM

FOR ALL THOSE WHO CAN AFFORD

Please provide the following contact information :

Name/Title			
Organization			
Street address			
Address (cont.)			
City/Postal Code			
Phone	(O):	(R):	
Fax / E-mail :			

Please provide the following order information :

No. of Borewells to be installed	X	Amount	Total Amount
	X	Rs. 30,000	Rs.
Method of Payment:		Number	Amount
Cash			
Cheque			
Money Order			

Please indicate how you would like the information to appear on the name plate :

Some of the actual donors names	DONATED IN LOVING MEMORY OF	OR	DONATED BY
			COURTESY: NANWANI CHARITABLE TRUST

YOUR DONATIONS ARE EXEMPT U/S 80G OF THE I-T ACT, 1961



NETLON

NETLON INDIA

A DIV. OF PARRY & CO. LTD.

702/704, GIDC Industrial Estate

Palej - 892 220

Dist. Bharuch

Gujarat, INDIA

CHAMPAKA HOME NEEDS

No.6, K.H.B. Main Road
Kaval Byrasandra New Extn.
R.T. Nagar Post, Bangalore-560 032
Phone : 080-3431390 pp

Prop. Harish & Ramesh

CHAMPAKA TRADERS

Bazaar Street
Nelamangala-562 123
Bangalore Dist.
Phone : 08118-22026

Prop. N.S. Raman

R. Narayana Murthy

No.179, 6th Main, 2nd Block
R.T. Nagar, Bangalore-560 032
Phone : 080-3435994